Dr. Sabin Ivan

Medicină naturistă

pentru toți

Ilustrația copertei: *Ștefan CIOS*

De același autor:

Presopunctura – 2 ediții: 1983, 1992, Editura Medicală; 2 ediții 1994, 1997, Editura R.A.I. „Coresi“, București;
Terapii naturale de vacanță – 1989, Editura Sport-Tursim, București;
Sănătate fără medicamente – 2 ediții: 1990, 1995, Editura R.A.I. „CORESI“, București;
Anchetat, anchetator – 1993, Editura Topaz, București;
Pe urmele adevărului – 2 ediții: 1996, 1997, Editura Ex-Ponto, Constanța;
Radiografii parlamentare. De vorbă cu Alexandru Bârlădeanu 1998, Editura Ex-Ponto, Constanța;
Natura – un medic pentru toți – 1999, Editura C.N.I. „Coresi“ S.A., București;
Marea, o vastă farmacie – 2000, Editura Ex-Ponto, Constanța;
Masajul pentru toți – 2001, Editura C.N.I. „Coresi“ S.A., București;
Talazoterapie la Mamaia – 2002, Editura Ex-Ponto, Constanța.

Redactor: *Gabriela NIȚĂ*

ISBN 973-570-289-4

Dr. SABIN IVAN

MEDICINĂ NATURISTĂ PENTRU TOȚI

– ediția a IV-a –

În memoria fiului meu, Severin

Medicină naturistă sau nu?

„Medicul tânăr pornește în viață cu 20 de droguri (medicamente) pentru fiecare boală, medicul bătrân își termină cariera cu un drog (medicament) pentru 20 de bolnavi."

Wilhelm Osler

Unul din paradoxurile societății noastre, în plin avânt al industriei farmaceutice, al medicamentelor de sinteză, cu efecte benefice de neimaginat în urmă cu câteva decenii, și al tehnicilor medicale foarte performante este revenirea la unele terapii naturale, multe dintre ele tradiționale. O astfel de medicină, spre deosebire de cea oficială, clasică sau alopată (medicamentoasă), este cunoscută și sub alte denumiri: medicină naturistă, medicină naturală, medicină neconvențională, medicină paralelă etc.

Revenirea la milenara acupunctură, la homeopatie, la plante medicinale, la termalism, la talasoterapie, la diete speciale, la masaje de tot felul etc. n-a fost întâmplătoare. Cauza acestui fenomen de masă, în întreaga lume, a fost apariția unui nou flagel care amenință omenirea, *poluarea medicamentoasă,* responsabilă de noi boli, denumite *boli iatrogene.* De această situație sunt vinovați acei medici care recomandă bolnavilor, fără prea mult discernământ, tot felul de medicamente, în speranța unei vindecări rapide, bolnavii care se autotratează și farmaciștii care mai eliberează, din motive comerciale, medicamente fără prescripții medicale.

Bolile iatrogene, produse nu numai de abuzul de medicamente, dar și de nepriceperyea unor medici, se află pe locul patru al cauzelor de deces din lumea civilizată, după bolile cardiovasculare, cancer și accidentele de circulație. Alarmată de această situație extrem de periculoasă, Organizația Mondială a Sănătății a luat atitudine, printre alte măsuri recomandând revalorificarea unor terapii naturale și tradiționale, trecute prin aspra probă a timpului.

O altă cauză a paradoxului amintit este și eșecul, în multe cazuri, al medicinii alopate. Nu puțini sunt bolnavii dezamăgiți de tratamentele medicamentoase, mai ales cei cu boli incurabile. Aceștia sunt cei dintâi care apelează la medicina naturistă, în speranța unei vindecări miraculoase. Astfel de bolnavi aparțin tuturor categoriilor socio-economice, printre ei aflându-se și medici. Un caz celebru îl reprezintă chirurgul Christian Barnard, autorul primului transplant de inimă (1967). Suferind de poliartrită reumatoidă, încă din anul 1956, disperat că boala sa nu se ameliorează cu medicamente, a recurs și la remedii nemedicamentoase: celuloterapie, plante medicinale și produse apicole. „Nu-mi este deloc rușine", spunea Barnard, „să spun că am acasă nenumărate feluri de polen, de lăptișor de matcă, de miere, de ginseng, pe care le iau zilnic, cu cea mai mare regularitate".

Naturiștii susțin că ei tratează boala și bolnavul, în timp ce medicina clasică se ocupă mai mult de boală decât de bolnav. Manipularea aparaturii de diagnostic și administrarea unor tratamente îi iau foarte mult timp medicului alopat, ceea ce nu-i mai permie o discuție pe-ndelete cu bolnavul, care are nevoie și de căldura sa sufletească. Marele medic englez Balint spunea că „cel mai bun medicament este medicul". Modul cum medicul îi vorbește bolnavului și ambianța în care are loc consultația au efecte favorabile asupra evoluției suferinței sale.

Remediile naturale la îndemâna oricui sunt, în primul rând, apa, aerul, soarele și mișcarea. De fapt, nici unul dintre ele nu lipsește nici din arsenalul terapeutic al medicinii clasice, una din specialitățile sale, balneofizioterapia, acordându-le cea mai mare importanță. Cu medicamentele naturii, unele prelucrate de om, putem să ne călim organismul și să prevenim unele boli, ceea ce înseamnă prelungirea

vieții. Deci, medicina naturistă este în primul rând o medicină profilactică, care va fi medicina viitorului.

Natura a fost dintotdeauna nu numai cel mai bun medic al omului, dar și sursa de inspirație a omului de știință. Leonardo da Vinci și-a conceput mașina sa de zbor după forma aripilor liliacului de noapte. Peste secole, constructorii de avioane cu geometrie variabilă s-au inspirat de la unele pasări, care fac viraje foarte strânse, prin deformarea aripilor. Un arhitect francez a realizat o cărămidă foarte rezistentă la rupere, inspirându-se de la tijele unei plante de baltă, numită pipirig (Equisetum).

Apariția, în ultimele decenii, a tot felul de metode zise și terapeutice, practicate de tot felul de „specialiști", mai exact impostori, au prilejuit critici severe la adresa medicinii naturiste.

Remediile naturiste prezentate în această carte sunt folosite pe toate meridianele globului, de un număr mare de oameni chiar și în țări foarte avansate.

În **Franța,** cu ocazia unei anchete făcute la începutul deceniului trecut, asupra terapiilor naturiste folosite, 60% din 1000 de persoane au exprimat preferințele în următoarea ordine: homeopatie, acupunctură, fitoterapie, hidroterapie, chiropractică etc. Conform unui ultim sondaj, din doi francezi unul folosește medicini paralele.

În **Elveția,** un sondaj făcut pe 45 000 de cititori ai unui ziar a descoperit că 69% dintre ei folosesc terapii naturiste în următoarea ordine: homeopatie, acupunctură, reflexologie, chiropractică, fitoterapie, magnetoterapie etc.

În **S.U.A.,** în orașul Philadelphia au fost chestionate aproape 10 000 de persoane în legătură cu folosirea practicilor nemedicamentoase. Răspunsul a fost pozitiv la peste 40% dintre ele. La întrebarea „ce metode folosesc", răspunsurile au fost următoarele: terapii „metabolice" (dezintoxicarea organismului, prin diferite metode, pe primul plan fiind clismele repetate); diete speciale; doze mari de vitamina C (crește capacitatea organismului de a distruge celulele canceroase); psihoterapie; sacroterapie; metode imunologice (auto-vaccinuri) etc.

De-a lungul timpului, la medicina naturistă au apelat mari personalități ca: Charles de Gaulle, Konrad Adenauer, Iosip Broz Tito,

Charlie Chaplin ş.a. Winston Churchill, care a trăit peste 90 de ani, a fost pacientul cunoscutului fitoterapeut francez Messegué. Cancelarul Germaniei de Vest, Adenauer, ajuns la venerabila vârstă de 90 de ani, a ţinut să declare că-şi datorează sănătatea şi longevitatea plantelor medicinale şi naturii în mijlocul căreia se odihnea ori de cîte ori avea ocazia.

Desigur, polemica dintre adepţii şi adversarii medicinii naturiste nu se va epuiza niciodată. Ceea ce trebuie să-i unească, însă, pe toţi medicii, indiferent de specialitate, sunt principiile de bază ale medicinii, enunţate cu mii de ani în urmă de marele Hipocrat:

„Mai întâi de toate să nu vatămi."

„A dobândi vindecarea este mai presus de toate în ştiinţa medicală; dacă mai multe căi duc spre această ţintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puţin vătămătoare."

Autorul

Aprilie 2002
Constanţa

PARTEA I

METODE NATURISTE

ACUPUNCTURA

„Cea mai frumoasă experiență pe care o putem trăi este aceea a misterului. Ea se găsește la obârșia artei și științei adevărate.“

Albert Einstein

În ultimii ani mai toată lumea vorbește de acupunctură, mijloacele scrise sau vorbite popularizând cu regularitate această milenară metodă terapeutică.

Cine nu a auzit, dacă nu chiar a profitat, de micuțele ace „chinezești“? Câte dureri, câte insomnii sau câte crize de astm bronșic n-au fost ameliorate pentru mai multă vreme cu ajutorul unor banale înțepături de ac, făcute în anumite puncte de pe piele? Câți fumători inveterați n-au abandonat pentru totdeauna „buruiana morții“ tot cu ajutorul câtorva înțepături de ac?

• Acupunctura[1] constă, deci, din înțeparea anumitor puncte de pe piele, pentru menținerea stării de sănătate, sau, în concepția medicinii tradiționale chineze, pentru echilibrarea energiilor.

---

[1] Termen creat de călugării iezuiți (lat. *acus* = ac; *punctum* = punct), care au făcut parte dintr-o delegație trimisă în China de Ludovic al XIV-lea (în jurul anului 1650).

Cu mii de ani în urmă, chinezii credeau că bolile sunt produse de spiritele rele care sălăşluiesc în corpul omului bolnav. Dacă animalele sălbatice, spuneau înţelepţii vremurilor, pot fi alungate şi chiar răpuse cu pietre, mai ales cu cele ascuţite, de ce nu şi spiritele rele care provoacă bolile? Şi astfel, în baza acestei credinţe, ei au început să înţepe pielea bolnavilor, mai întâi cu pietre foarte ascuţite, apoi cu aşchii de bambus şi oase de animale, iar mai târziu cu ace confecţionate din metale sau aliaje (fier, bronz, aur, argint).

După ce chinezii au renunţat a mai crede în demoni, ei au continuat, totuşi, să trateze bolnavii prin înţeparea pielii, deoarece constataseră că, folosind această metodă, uşurează unele suferinţe, mai ales durerile.

Cel mai vechi tratat de medicină tradiţională, *Nei King*, scris la îndemnul împăratului Huan Ti (2797–2696 î.Hr.), cuprinde numeroase informaţii despre practicile medicale ale vremii, inclusiv despre acupunctură.

Din China, acupunctura a pătruns în Japonia, Coreea şi Vietnam, în secolul al VI-lea.

Prima ţară din Europa în care s-a practicat acupunctura a fost Franţa, unde a pătruns prin intermediul delegaţiei trimise în China de Ludovic al XIV-lea. Aici a fost redactat şi cel dintâi tratat de acupunctură într-o limbă europeană, de către abatele Harvieu (1671). Din Franţa, acupunctura s-a răspândit, în secolele care au urmat, în toată Europa, apoi în America, unde şi azi este practicată de zeci de mii de medici.

În ţara noastră se vorbeşte pentru prima dată despre acupunctură după anul 1930, primele informaţii despre o astfel de practică medicală fiind comunicate de dr. N. Vătămanu. Printre cei dintâi care au practicat-o s-a numărat şi dr. I. Bratu. Acupunctura a fost recunoscută

oficial de către Ministerul Sănătăţii în anul 1958, cel dintâi serviciu de specialitate luând fiinţă ceva mai târziu, în cadrul policlinicii Colţea din Bucureşti, sub conducerea profesorului N.N. Gheorghiu. În prezent acupunctura se practică de numeroşi medici, ca o a doua specialitate, cele mai importante centre aflându-se la Bucureşti, Călan, Cluj-Napoca, Constanţa, Iaşi, Timişoara etc.

Foarte multă vreme chinezii au încercat să explice mecanismele acupuncturii făcând apel la principiile filozofiei Tao, care consideră Universul un tot format din materie şi energie, stăpânit de două forţe, numite **Inn-Iang.** Aceste forţe, care stau la baza Universului, sunt într-o continuă mişcare, una urmând celeilalte, la infinit. Vechii chinezi mai spuneau că omul (microcosmosul) este în armonie cu Universul (macrocosmosul). Se considera că atunci când legăturile dintre om şi Univers sunt perturbate, se va produce boala, iar când ele se rup, înseamnă moarte.

Medicina tradiţională chineză spune că prin corpul omului viu circulă fără întrerupere mai multe feluri de energii care întreţin activitatea tuturor organelor şi apără organismul de orice agresiune. Aceste energii circulă prin nişte canale imaginare, denumite de G.S. de Morant *meridiane,* prin analogie cu meridianele Pământului. Fiecare meridian are legături directe cu un anumit organ al cărui nume, de altfel, îl şi poartă. Pe traseul meridianelor principale, al căror sediu se află în piele, se găsesc punctele de acupunctură, pe care specialiştii le stimulează cu diverse mijloace: ace de acupunctură, masaj (digital sau instrumental – presopunctură), curenţi speciali (electropunctură), căldură (moxibustie)[1], câmpuri magnetice,

---

[1] Constă în apropierea de punctul respectiv al capătului aprins al unui mic baston, confecţionat din frunze de pelinită uscate. Moxibustia se foloseşte la cei care au frică de ac şi la copii.

vibrații sonore[1] , injectarea de vitamine, ser fiziologic sau boicil, raze laser etc.

Din cele aproximativ 800 puncte, câte se află pe cele 12 perechi de meridiane principale și două extraordinare, acupunctorii folosesc în mod frecvent aproximativ 100. Punctele de acupunctură sunt localizate prin palpare, măsurători[2] sau cu aparate electronice.

În concepția medicinii tradiționale, scurgerea armonioasă a energiilor prin meridiane înseamnă sănătate, iar perturbarea ei, boala. Cauzele perturbării scurgerii eneriilor sunt foarte numeroase: frigul, umiditatea (energii cosmice perverse), bucuria, spaima, tristețea, oboseala (energii psihice), alimente dăunătoare (energii alimentare perverse), relații sexuale exagerate, traumatismele, ereditatea etc.

Pentru precizarea diagnosticului, medicul tradiționalist folosește patru metode: interogatoriul (constă din întrebări cu privire la debutul bolii, evoluția simptomelor, felul de viață, condițiile de muncă și de locuit ale bolnavului); inspecția (examinarea bolnavului în întregime pentru descoperirea unor defecte fizice, a colorării pielii într-un anumit fel, a unor tumori), ascultarea respirației, tușitului; palparea pulsului[3], meridianelor, punctelor de acupunctură.

---

[1] Această metodă, denumită și fonoforeză, constă din aplicarea pe punctul de acupunctură a unui electrod care emite vibrații sonore, de diferite feluri, el fiind în directă legătură cu un aparat electronic special. Specialiștii susțin că fiecare organ poate intra în rezonanță cu o anumită notă muzicală, influențându-i, în felul acesta, activitatea.

[2] Unitățile de măsură sunt: centimetrul și cunul (o unitate de măsură chinezească), egal cu grosimea degetului mare de la mâna bolnavului.

[3] Prin palparea pulsului radial medicii tradiționaliști apreciază starea energetică a meridianelor și organelor. Pulsologia datează din secolul al V-lea î.Hr., ea fiind cunoscută, se pare, în aceeași vreme, de indieni și iranieni. M. Cintract explică pulsologia chineză cu ajutorul „Efectului Coandă".

În antichitate, medicii chinezi cunoşteau peste 700 de simptome, pe care le grupau în 140 de sindroame. La rândul lor simptomele (subiective şi obiective) erau încadrate într-o categorie energetică: **Inn** sau **Iang.**

Acupunctura a fost luată în studiu de numeroşi oameni de ştiinţă, dintre rezultatele cărora, obţinute cu mijloace moderne de laborator, vom prezenta câteva.

Spre deosebire de pielea din jur, cea pe care se află punctul de acupunctură are unele proprietăţi electrice (Dinier, Gral, Niboyet), fapt pentru care punctele pot fi localizate cu o foarte mare precizie cu ajutorul unor aparate electronice special construite. Alţi cercetători au descoperit în jurul punctelor de acupunctură active o coroană de electroni ce dispare imediat după stimularea lor.

În ţesuturile situate sub punctul de acupunctură se află o bogată reţea de fibre nervoase şi vase de sânge (J. Bossy).

Stimularea anumitor puncte de acupunctură creşte secreţia de endorfine şi encefaline, substanţe care ameliorează durerile.

În anul 1962, la Congresul de la Baltimore, profesorul Amassian a demonstrat acţiunea punctelor de acupunctură (după înţepare) asupra unor regiuni de pe creier. Pentru a răspunde criticilor, experienţa sa a fost urmată de excitarea acestor regiuni de pe creier, cu obţinerea imediată a unor răspunsuri la nivelul punctelor de acupunctură corespunzătoare.

Un alt obiectiv al oamenilor de ştiinţă este evidenţierea punctelor şi traseelor meridianelor cu ajutorul injectării, într-un punct de acupunctură, de substanţe radioactive. Primele încercări de acest fel au fost făcute în anul 1963 de către Kim Bang Han (Coreea). Experienţe asemănă-

toare au mai fost efectuate în ţara noastră, la Herculane şi Galaţi, iar în străinătate, în Franţa.

Celor care susţin că acupunctura este o metodă sugestivă li se prezintă un argument ce nu mai poate fi contestat de nimeni: ea se practică cu succes, atât la copii cât şi la unele animale, unde nu mai poate fi vorba de sugestie.

Mai trebuie spus că unele puncte de acupunctură coincid cu punctele de pe piele folosite de homeopaţi (numite **Weih)**, cu punctele **Valleix** situate pe traseul nervului sciatic (utilizate de neurologi) şi cu cele motorii ale muşchilor (repere în neurologie) etc.

Acupunctura, recunoscută şi de către Organizaţia Mondială a Sănătății, poate fi aplicată într-un mare număr de suferinţe, printre care: dureri (în general), palpitaţii, hipertensiune arterială în stadiul iniţial, constipaţie, balonări, tulburări de menstruaţie, tulburări de menopauză, urticarie cronică, astm bronşic, insomnie, enurezis, oboseală, impotenţă sexuală, frigiditate,tulburări ale poftei de mâncare, pentru abandonarea fumatului, la potenţarea analgeziei în timpul intervenţiilor chirurgicale etc.

Acupunctura este ineficientă la bolnavii care, în acelaşi timp, urmează tratamente cu medicamente hipnotice, tranchilizante, preparate cortizonice, raze X, proceduri electrice etc. Ea nu se practică asupra: persoanelor debile, anxioase sau în stare de ebrietate, gravidelor în ultimele luni de sarcină, femeilor în timpul menstruaţiei, bolnavilor grav psihic sau de inimă, persoanelor foarte obosite.

Aşa după cum spuneam, punctele mai pot fi stimulate fie prin masaj digital, fie cu instrumente speciale sau improvizate (beţigaşe de lemn sau capătul rotujnit al unui

stilou). O astfel de metodă terapeutică este cunoscută sub numele de digitopunctură, akupresură (în mod greșit) și **presopunctură.** Ea poate fi practicată de oricine.

Pentru presopunctură pielea trebuie să fie curată și sănătoasă (fără răni, tumori, bătături). Cele mai bune rezultate se obțin pe o piele uscată, fără folosirea vreunei substanțe apoase sau uleioase.

Punctele se masează cu pulpa degetului (fig. 1), cu unghia sau cu un instrument (special sau improvizat, cum spuneam mai sus), prin mișcări rapide, ușoare, circulare, pentru suferințele acute și energice, rare, pentru cele cronice, până la dispariția durerii locale (în dreptul punctului). De obicei, durata unui astfel de masaj este de 5–10 minute. Pentru suferințele acute se execută trei ședințe pe zi, ceea ce echivalează, spun specialiștii, cu o ședință de acupunctură, iar pentru cele cronice, câte o ședință la 2–3 zile. Presopunctura se va executa până la obținerea rezultatelor dorite, ca metodă unică sau ca un adjuvant ședințelor de acupunctură, în zilele când bolnavul nu se poate prezenta la medicul acupunctor. În timpul tratamentului bolnavul va sta culcat cu fața în sus, poziție în care va mai rămâne încă 20 de minute după terminarea acestuia.

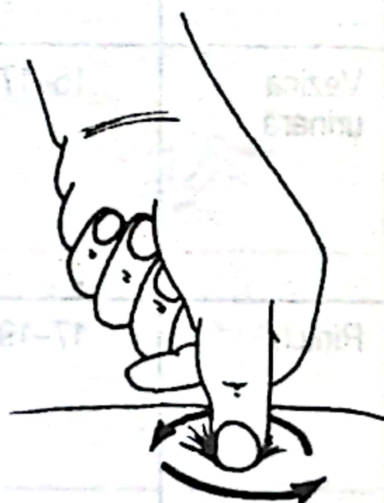


Fig. 1

De puțină vreme, în unele țări occidentale se practică o nouă metodă de diagnostic energetic și tratament, cunoscută sub denumirea de „Touch for health“ *(Atinge pentru a vindeca).* Ea pune în valoare unul din principiile medicinii tradiționale și anume: meridianele de acupunctură

Meridianul	Ora executării manevrei	Mușchiul testat	Felul manevrei
Inima	11–13	subscapular	Membrul superior la orizontală și cotul îndoit va fi împins înainte
Intestin subțire	13–15	cvadriceps	Genunchiul îndoit va fi împins înainte
Vezica urinară	15–17	peronier	Laba piciorului împinsă înăuntru
Rinichi	17–19	psoas iliac	Membrul inferior ridicat la 45° și împins ușor în afară
Vase sex	19–21	fesierul mijlociu	Membrele inferioare depărtate vor fi apropiate
Trei focare	21–23	micul rotund	Membrul superior cu cotul îndoit va fi dus în față (cu sprijinirea cotului)

Fig. 2

Meridianul	Ora executării manevrei	Mușchiul testat	Felul manevrei
Vezica biliară	23–1	deltoid (fascicule anterioare)	Membrul superior întins și depărtat de corp va fi apăsat în jos, ușor
Ficat	1–3	marele pectoral	Membrul superior la orizontală va fi împins în sus
Plămân	3–5	marele dințat	Membrul superior ridicat mai sus de orizontală va fi tras înapoi
Intestin gros	5–7	fascia iato	Membrul inferior ridicat la 45° va fi rotit înăuntru
Stomac	7–9	marele pectoral	Membrul superior din poziția orizontală va fi tras în afară
Splina pancreas	9–11	marele dorsal	Membrul superior lipit de corp va fi tras în afară

Fig. 3

au legături energetice și cu unii mușchi. În baza acestui principiu, starea energetică a unui meridian se reflectă în tonusul mușchiului[1] corespunzător. Astfel, unui vid de energie îi corespunde un tonus muscular scăzut, iar unui exces de energie, unul crescut. Acesta poate fi apreciat și cu ajutorul unor manevre ce constau din imprimarea unei anumite mișcări segmentului pe care se află mușchiul respectiv (fig. 2 și 3). Pentru mai multă fidelitate, manevrele respective trebuie să țină seama de orarul energetic al fiecărui meridian, când scurgerea energiei este la un nivel maxim.

După stabilirea diagnosticului, urmează echilibrarea energiilor prin masarea punctelor și meridianelor respective (micromasaj chinezesc).

APITERAPIA

„În orice lucru, dacă natura nu ajută puțin, e greu că știința și silința să facă vreun progres."

Michel de Montaigne

• Apiterapia este o metodă terapeutică nemedicamentoasă ce folosește produsele apicole (lat. *apis* = albină).

Nicăieri în natură nu găsim o mai mare concentrare de remedii, cu zeci de proprietăți terapeutice, pe un spațiu

[1] Stare particulară, de ușoară contracție, a mușchiului normal.

atât de mic cum este stupul albinelor. Aceste remedii naturale sunt: mierea, ceara, polenul, păstura, propolisul, lăptişorul de matcă, veninul de albină şi trituratul de larve (apilarnil). Ele pot fi folosite nu numai în scopuri curative, dar şi profilactice. În acest ultim caz se vorbeşte de apiprofilaxie, o metodă tot atât de eficientă ca şi apiterapia.

Până nu de mult, apiterapia a fost doar o practică empirică, rezultat al observaţiilor şi experienţelor unor apicultori care, în timpul liber, se mai ocupau şi cu „lecuirea“ bolilor. Şi astfel, metodele lor s-au transmis din generaţie în generaţie, până în vremurile noastre.

De mai bine de 20 de ani a devenit o metodă ştiinţifică, un merit deosebit în realizarea acestui uriaş salt avându-l specialiştii români. De altfel, Biroul Executiv al Apimondiei a hotărât înfiinţarea la Bucureşti, în anul 1975, a unui Centru Medical de Apiterapie, anexat ulterior Institutului de Cercetări şi Producţie pentru Apicultură al Asociaţiei Crescătorilor de Albine din România. Aici îşi desfăşoară azi activitatea, în laboratoare înzestrate cu aparatură de cea mai înaltă tehnicitate, numeroşi medici, biologi, chimişti şi farmacişti. Aici sunt verificate, pe baze ştiinţifice, proprietăţile terapeutice ale produselor apicole şi sunt elaborate altele, noi, în sectorul de microproducţie. Tot aici se întrerprind cercetări pentru punerea în evidenţă a principiilor active şi folosirea lor la prepararea de noi produse.

Obiectivele acestui centru sunt realizate în colaborare cu sectorul medical de apiterapie din strada Rosetti nr. 31, din Bucureşti, unde îşi desfăşoară activitatea medici de specialităţi diferite: boli interne, chirurgie, urologie, reumatologie, dermatologie, oftalmologie etc. Bolnavii care se prezintă la acest centru medical, în continuă

creştere de la an la an, sunt trataţi cu produse apicole, în exclusivitate sau în asociere cu tratamentul clasic.

Iată câteva dintre temele de cercetare ale acestui prestigios centru ştiinţific care, în treacăt fie spus, este printre puţinele câte se află în întreaga lume: cercetări privind influenţa polenului (extract de polen) în stimularea regenerării hepatice în hepatopatiile cronice; acţiunea propolisului în giardioză; cercetări asupra utilizării veninului de albină în tratamentul de recuperare al spondilozei; acţiunea propolisului şi a altor produse apicole în tratamentul adenomului de prostată etc.

Produsele apicole terapeutice mai sunt folosite în mod metodic şi în alte centre specializate din ţară: Timişoara, Govora (Sanatoriul Balnear), Iaşi (Spitalul Militar).

O mare contribuţie la dezvoltarea apiterapiei o are şi complexul apicol de la Băneasa, reprezentat de Institutul de Cercetări şi Producţie pentru Apicultură, unde lucrează nenumăraţi specialişti: chmişti, biologi, medici, ingineri zootehnişti, ingineri agronomi, medici veterinari, farmacişti etc. Tot aici funcţionează, din anul 1971, primul liceu apicol din lume.

Iată motivul pentru care se vorbeşte azi de o şcoală românească de apiterapie, şcoală a cărei faimă a trecut de multă vreme hotarele ţării. Reprezentanţii săi sunt invitaţi la toate simpozioanele şi congresele naţionale şi internaţionale de apicultură şi apiterapie. În sprijinul acestei afirmaţii se mai înscriu şi alte argumente: lucrările specialiştilor români sunt citate în toate lucrările de apicultură şi apiterapie din străinătate, iar produsele noastre sunt tot mai solicitate peste hotare; numeroşi medici străini vin la noi în ţară să se specializeze în apiterapie.

Produsele apicole pot fi folosite în scopuri terapeutice de oricare dintre noi, fie în stare naturală, fie sub formă de

diverse preparate care se găsesc în magazinele de specialitate. Desigur, unele dintre ele vor fi consumate numai cu avizul medicului, aşa după cum se va vedea de îndată. În cele ce urmează vom prezenta foarte pe scurt produsele apicole terapeutice. Cei care vor să ştie mai mult despre ele, au la dispoziţie numeroase lucrări de specialitate, cu caracter ştiinţific sau de popularizare, unele dintre ele fiind citate şi în bibliografia acestei cărţi.

MIEREA

Printre alimentele celor mai îndepărtaţi strămoşi ai noştri s-a aflat şi mierea, pe care ei şi-o procurau, nu fără riscuri, din fagurii pe care albinele îi construiau în scorburile copacilor sau în crăpăturile ascunse ale stâncilor.

Cu vremea, oamenii au observat că mierea le poate lecui şi unele suferinţe, nu numai să le îndulcească bucatele, cele mai vechi mărturii scrise în această privinţă putând fi găsite în *Papirusul Ebers*. În el este menţionată, printre altele, şi o reţetă pentru „provocarea urinatului": pâine amestecată cu miere. Romanii o foloseau pentru dureri în gât, boli de piele, boli de stomac şi pentru vindecarea rănilor.

Mierea este produsă din nectarul florilor cules de albine şi apoi transportat în stup. Aici el este preluat de altele, în guşa cărora este prelucrat cu ajutorul secreţiilor respective, după care produsul final este depus în faguri sub formă de miere. Pentru 1 kg de miere albinele transportă şi prelucrează în stup 3–4 kg de nectar.

Compoziţie: *apă* 16–20%; *glucide* 75–79% (fructoză, glucoză, zaharoză, maltoză etc); *proteine* 1% (din care 12 aminoacizi, ca, de exemplu: leucină, alanină, metionină

etc.); *substanţe minerale* 0,2% (calciu, cupru, fier, magneziu, mangan, fosfor, potasiu, siliciu, sodiu, sulf etc.); *vitamine* (B1, B2, B6, acid folic); *enzime; substanţe aromatice, grăunţe de polen, factori antibiotici* etc.

Mierea este un aliment de origine animală şi vegetală, uşor de digerat şi de asimilat, calităţi pe care nu le pierde prin conservare. Ea este o importantă sursă de energie: 100 g miere = 328 calorii. Cu toate aceste calităţi este foarte puţin folosită în alimentaţie, se poate spune chiar deloc. În Franţa, ca să dăm doar un exemplu, consumul de miere pe cap de locuitor este de numai 0,300 g pe an.

Proprietăţi: energetice, tonifiante, aperitive, sedative, laxative, expectorante, antiseptice, diuretice, antianemice, emoliente etc.

Indicaţii: – *Persoanele sănătoase, indiferent de vârstă, pentru:* creşterea rezistenţei fizice, combaterea oboselii, suplinirea unor deficienţe alimentare, ameliorarea digestiei etc. *Sportivii,* pentru: proprietăţile sale energetice, de creştere a rezistenţei fizice[1] şi pentru o recuperare mai rapidă după efort.

– *În următoarele suferinţe:* astenie, anorexie, slăbire, stări carenţiale, constipaţie, ulcer gastrointestinal, infecţii intestinale, insuficienţă hepatică, anemii, boli de inimă, faringite, laringite, afte, rinite, sinuzite, tuse, bronşite, nevroze, insomnie, crampe musculare, boli febrile, intoxicaţii, plăgi infectate, arsuri, prurit (în aplicaţii externe) etc.

– *În funcţie de provenienţa mierii: mierea de salcâm* – astenie, nevroze; *mierea de tei* – insomnie, nevroze, bronşite, răceală; *mierea de mentă* – dischinezii biliare sau gastrointestinale, indigestie, balonări; *mierea de*

[1] Cunoscutul alpinist E. Hillary, care a escaladat vârful Everest, spunea că succesul său s-a datorat, în bună parte, şi mierii pe care o consuma zilnic în timpul ascensiunii.

levănțică – astm bronșic și emfizem pulmonar; *mierea de rozmarin* – boli ale căilor respiratorii; *mierea de cimbrișor* – boli bronhopulmonare și digestive; *mierea de castan dulce* – boli ale venelor.

Mierea monofloră este foarte apreciată pentru proprietățile sale terapeutice. Ea se găsește, însă, în cantități reduse în țara noastră.

Mod de folosire: *sugarii și copiii*[1] (cu avizul medicului): 1/2–1 linguriță pe zi; – *adulții:* 1–2 linguri pe zi; – *sportivii:* 1–2 linguri pe zi, iar înaintea competiției, altă lingură, cu excepția următoarelor sporturi, când se iau 2 linguri, iar în pauze o lingură + o felie de lămâie: fotbal, handbal, baschet, hochei, rugby etc.

Pentru a nu pierde în greutate, boxerii trebuie să consume câte 12–16 linguri de miere pe zi, fracționat, în timpul meselor și seara înainte de culcare.

Mierea poate fi consumată simplă sau pusă în alte alimente (ceai, lapte, cafea), cu condiția ca acestea să nu fie prea calde, întrucât s-a observat că substanțele active pe care le conține sunt distruse la temperaturi ridicate.

Ea se poate folosi și în aplicații externe la tratamentul rănilor, în două feluri: pusă direct pe rană (după ce aceasta a fost bine curățată de corpii străini și apoi dezinfectată) sau sub formă de comprese cu apă și miere (cu ajutorul unei batiste foarte curate sau a unei comprese sterile). Se mai utilizează în scopuri terapeutice sub formă de aerosoli sau injecții cu preparate speciale.

De reținut: Mierea poate provoca, la unele persoane, reacții alergice, datorită grăunțelor de polen pe care ea le conține. Deci, persoanele așa-zise alergice vor consuma mierea cu mare grijă.

---

[1] În antichitate mamele obișnuiau să picure în gura sugarului 1–2 picături de miere, înainte de a fi pus la supt.

POLENUL

Despre polen se spune că este unul din cele mai de preţ daruri ale naturii, întrucât fără el înmulţirea plantelor cu flori nu ar fi posibilă.

Polenul reprezintă principala hrană pentru puietul din stup şi materia primă pentru lăptişorul de matcă, fermenţi şi ceară.

Apicultorii i-au descoperit miraculoasele proprietăţi numai după ce au constatat că familiile de albine cele mai viguroase sunt acelea care îşi fac provizii mari de polen încă din primăvară. R. Chauvin a demonstrat că polenul are numeroase proprietăţi nutritive şi energice, conţinând, printre altele, o substanţă care accelerează creşterea (natura sa nefiind încă stabilită) şi substanţe antibiotice deosebit de eficace împotriva colibacililor şi a unor salmonele. În acelaşi timp, produce creşterea cantităţii de hemoglobină în sîngele bolnavilor de anemie.

De altfel, proprietăţile deosebite ale polenului sunt cum nu se poate mai bine ilustrate de un fapt cunoscut de toţi apicultorii: cele 30–40 kg de polen, cât adună albinele, asigură hrănirea a nu mai puţin de 150 000 de albine pe an. „Polenul, spune I. Ioriş, conţine tot ceea ce trebuie organismului pentru viaţă."

Compoziţie: *apă* 3,4%; *proteine* 7–35%, din care jumătate sunt aminoacizi (arginină, histidină, leucină, metionină, triptofan etc); *glucide* 21–48,35%; *lipide* 0,19–15%; *substanţe minerale:* potasiu, calciu, sulf, sodiu, fosfor etc; *vitamine:* B_1, B_2, B_6, PP, C, E, D etc.; *un factor de creştere; substanţe antibiotice* (cele mai multe se găsesc în polenul de porumb); *enzime; alte substanţe neidentificate încă* (în cantităţi infime).

Proprietăţi: tonifiante, stimulante, antianemice, antibacteriene; accelerează creşterea, echilibrează sistemul nervos, reglează funcţiile intestinelor etc.

Indicaţii: – *Persoanele sănătoase, pentru:* creşterea randamentului fizic şi intelectual, fortificarea organismului (mai ales în perioada epidemiilor de boli infecto-contagioase), suplinirea unor eventuale lipsuri de vitamine, de acizi aminaţi, de săruri minerale (în timpul sarcinii, alăptatului, convalescenţei etc.).

– *În următoarele suferinţe:* astenie, anorexie, rahitism, întârzieri de creştere la copii, senescenţă, constipaţie, colite, diaree cronică, anemie, alcoolism, arterioscleroză, fragilitate vasculară, colibaciloză, adenom de prostată, hepatită cronică, ciroză hepatică, nevroze, artroză, boli de piele, căderea părului, migrenă, tumori maligne etc.

– *În funcţie de provenienţa polenului: polenul de salcâm* – insomnie, nevroze; *polenul de castan dulce* – varice, boli de inimă; *polenul de rozmarin* – astenie; *polenul de tei* – nevroze, insomnie; *polenul de rapiţă* – ulcer varicos; *polenul de cimbrişor* – impotenţă sexuală, frigiditate; *polenul de măr* – boli de inimă.

Selectarea polenului este foarte anevoioasă. Cel poliflor este mai uşor de procurat, el găsindu-se în comerţ sub formă naturală sau în preparate diverse. Despre secretele polenului, A. Caillas spune că ele sunt „asemănătoare cu cele ale plantelor de la care provin".

Mod de folosire: – *copiii între 3–5 ani:* 5–10 g/zi[1]; – *copiii între 6–12 ani:* 10–15 g/zi; – *adulţii:* doza de atac, la persoanele cu indicaţii majore pentru un astfel de tratament, este de 30–40 g/zi; doza de întreţinere, pentru sănătoşi şi bolnavi, este de 16–20 g/zi.

[1] O linguriţă de cafea rasă cu polen uscat = 5 g; o lingură de desert rasă cu polen = 10 g; o lingură de supă rasă cu polen = 15 g.

Polenul poate fi administrat în mai multe feluri: cure scurte (numai o lună pe an), care nu au eficienţă însă; cure regulate, la începutul fiecărui anotimp, 45 de zile la rând sau numai două cure pe an, de câte 90 de zile o cură, la începutul iernii şi sfârşitul verii; cure continue, câte 2–3 g/zi sau chiar mai mult, în funcţie de suferinţă şi toleranţă.

Polenul granule poate fi consumat numai uscat foarte bine, simplu sau dizolvat în apă îndulcită cu miere sau amestecat cu miere, dulceaţă, iaurt etc. El poate fi dizolvat şi în lapte, nu însă în ceai şi cafea, care îi diminuează proprietăţile terapeutice. Mai înainte de a fi înghiţite, granulele trebuie foarte bine mestecate în gură.

Polenul este inclus în unele produse apicole, care vor fi menţionate la sfârşitul acestui capitol (tab. 1).

De reţinut: persoanele care prezintă intoleranţă la polen vor micşora dozele amintite, iar cele cu manifestări alergice nu vor consuma acest aliment-medicament.

PĂSTURA

Este polenul conservat de către albine, după ce suferă o anumită transformare, care începe imediat după depunerea sa în celulele fagurelui, când a devenit o masă omogenă aderentă de pereţii săi. În primele săptămâni după depozitare, polenul este supus unor procese biochimice fermentative, sub influenţa unor substanţe secretate de albine, a unor microorganisme, a temperaturii ridicate (+35°C) şi a umidităţii crescute din stup.

Păstura este, deci, un produs natural mult mai valoros din punct de vedere terapeutic decât polenul, cu largi

perspective de viitor, după părerea unanimă a specialiştilor.

Compoziţie: proteine, lipide, glucide, vitamine, substanţe minerale. Conţine, însă, o cantitate mai mare de zaharuri simple, mai multă vitamină K, având şi o aciditate mai crescută.

Proprietăţi: aceleaşi cu cele ale polenului.

Indicaţii: aceleaşi ca la polen, cu rezultate mai bune, însă.

Mod de administrare: 10–15 g/zi, după mese, ca şi polenul.

Pentru consum, păstura trebuie păstrată în borcane de sticlă, care vor fi ţinute la rece.

PROPOLISUL

Este un alt produs apicol cu proprietăţi terapeutice. El provine din substanţele răşinoase pe care anumite albine le culeg de pe frunzele, mugurii şi coaja coniferelor, plopilor şi prunilor. După aceea ele sunt amestecate cu enzime, ceară şi resturi de polen şi depuse în stup, pentru a fi folosite la astuparea crăpăturilor. Dacă vreo altă vieţuitoare îndrăzneşte să intre în stup, fie ea chiar mare (şoareci, şopârle), este omorâtă pe loc prin injectare de venin, apoi acoperită cu propolis şi ceară. Un astfel de cadavru îmbălsămat poate rezista nealterat 5–6 ani. Este utilizat la lustruirea pereţilor[1] şi la igienizare, datorită proprietăţilor sale bactericide.

---

[1] Vestitele viori Stradivarius se lăcuiau cu propolis, ceea ce a permis să fie păstrate în bune condiţii, fără să putrezească, până în zilele noastre.

Propolisul este de culoare închisă (verzui-castaniu, maroniu) și cleios, lipindu-se foarte ușor de mâna stuparului.

Compoziție: *rășină:* 50–55%; *ceară:* 30–40%; *uleiuri eterice:* 5–10%; *polen:* 5–10%; *impurități diverse:* 5–10%; *alte substanțe:* flavonoizi, taninuri, fitoncide, antibiotice, minerale (fier, mangan, zinc etc.).

Proprietăți: anestezice (este de 3,6 ori mai puternic decât cocaina și de 5,2 ori decât novocaina), bactericide, antivirale, antifungice, cicatrizante etc.

Indicații: afte, gingivite, abcese dentare, paradonteze, angine, laringite, traheite, sinuzite, rinite, gripă, bronșite, pneumonii (1–3 g/zi, foarte bine mestecat în gură); ulcer gastric și duodenal, gastrite, colite, perturbarea florei intestinale (1–3 g/zi de granule puse în puțină apă). După obținerea vindecării, se va lua zilnic, timp de o săptămână, o linguriță din următorul preparat (dizolvat în ceai): 125 g miere + 3 g propolis.

Alte indicații: astm bronșic, rinită alergică, hepatită cronică, anemii, cancer (pentru creșterea rezistenței organismului), dezinfectarea mâinilor (soluție alcoolică sau pomadă cu 10% propolis), ulcer varicos, eczeme cronice, arsuri, degerături (în aplicații externe) etc.

Întrucât propolisul conține și grăunțe fine de polen, desigur, în cantități foarte mici, el va fi consumat cu mare grijă de persoanele sensibile, deoarece poate provoca reacții alergice.

Poate fi folosit și sub alte forme: introdus în bomboane, în creme pentru ungerea pielii, în pastă de dinți etc.

Și, mai trebuie spus că propolisul este întrebuințat cu bune rezultate și în medicina veterinară.

LĂPTIŞORUL DE MATCĂ

În natură nu a fost descoperită, încă, o altă substanţă biologică cu efecte atât de spectaculoase asupra creşeterii şi înmulţirii speciilor animale, ca lăptişorul de matcă.

Acest aliment-medicament este produsul albinelor tinere care îndeplinesc funcţia de doici. Cu el sunt hrănite larvele în primele 3 zile de viaţă, timp în care ele cresc în greutate de 250 de ori. Tot cu el este hrănită şi matca, care, la maturitate, va avea o greutate dublă în comparaţie cu cea a albinelor.

Lăptişorul de matcă proaspăt este albicios, iar după recoltare devine galben.

Compoziţie: *apă* 66,5%; *substanţe uscate:* 34,95%, la rândul lor compuse din *proteine,* 12,3% (din care numeroşi aminoacizi ca, de exemplu: alanină, arginină, leucină, metionină, tirozină); *grăsimi* 6,46%; *zahăr invertit* 12,49%; *vitamine; substanţe de tip hormonal; o substanţă cu proprietăţi antibiotice; substanţe nedeterminate.*

Proprietăţi: stimulante, antianemice, aperitive, afrodisiace, accelerează creşterea.

Indicaţii: *Persoanele sănătoase pentru:* creşterea randamentului fizic şi intelectual, pentru creşterea rezistenţei organismului, pentru combaterea oboselii. *Persoanele care suferă de:* astenie, surmenaj, anorexie, îmbătrînire precoce, ateroscleroză.

Mod de folosire: Se pune sub limbă, cât jumătatea unui bob de mazăre, (câte 50 mg pe zi), după metoda **Caillas.**

Se mai găseşte şi în diverse preparate, unele dintre ele fiind menţionate la sfârşitul capitolului (tab. 1).

VENINUL DE ALBINĂ

Puţini ştiu, poate, că veninul de albine, cel care ne produce atâtea dureri imediat ce este introdus în piele cu ocazia înţepăturii, are numeroase proprietăţi terapeutice.

Apicultorii de azi, ca şi cei de ieri, cunosc cum nu se poate mai bine virtuţile veninului de albine la combaterea durerilor reumatice. De altfel, ele sunt întâlnite destul de rar la apicultori, care, în plus, mai sunt renumiţi şi pentru longevitate, mulţi dintre ei atingând frumoasa vârstă de 100 de ani. Şi aceasta graţie produselor apicole pe care ei le consumă cu regularitate, cât şi şederii a unei însemnate părţi din timp în natură, în jurul stupilor.

Compoziţia veninului uscat: *proteine:* 75%, din care cea mai mare parte este formată din *aminoacizi* (alanină, leucină, arginină, triptofan); *lipide; glucide; acizi* (formic, clorhidric, ortofosforic); *baze; substanţe minerale* (calciu, magneziu, mangan, fosfor, sulf, cupru).

Proprietăţi: mobilizează forţele de apărare ale organismului, vasodilatatoare, anticoagulante, bactericide, bacteriostatice, stimulează secreţia de cortizon etc.

Indicaţii: boli reumatice, fiind deosebit de eficace când este asociat cu preparate cortizonice sau cu electroterapie.

Mod de folosire: Există mai multe posibilităţi: prin înţepare directă de către albine pe locul dureros; prin masarea locului dureros cu unguent de venin de albină; prin introducerea acestuia în piele cu ajutorul unui curent galvanic sau cu ultrasunete; prin injectarea veninului în punctele de acupunctură (apiterapie puncturală).

Metoda înţepăturilor directe se poate folosi în felul următor (după I. Ioriş, Moscova): într-un flacon de sticlă

sunt introduse, în fiecare zi, atâtea albine câte se consideră a fi necesar să înţepe, după care acesta se aplică pe piele, în locul dureros, scoţând apoi, cu cea mai mare grijă capacul. De obicei se începe cu o singură înţepătură, crescându-le progresiv numărul: în ziua întâi se va introduce o singură albină, pentru o singură înţepătură, în cea de a doua – 2 albine, pentru două înţepături, în ziua a treia – 3 albine, pentru trei înţepături ş.a.m.d. până la efectuarea de 10 înţepături de albină. Dacă această metodă nu a dat rezultatele dorite, ea va fi reluată după câteva zile, de astă dată folosind numai trei albine în fiecare zi, mai multe zile la rând.

J. Saine (Canada) foloseşte la tratamentul bolnavilor de artrită, arterită şi ateroscleroză metoda înţepăturilor directe de albine, aplicate în anumite regiuni ale pielii, cât şi injectarea intradermică de soluţii pe bază de venin de albine.

Cu ocazia unei singure înţepături de albină este introdusă în corp o cantitate infimă de venin, de numai 0,1–0,2 mg, ceea ce nu reprezintă nici un fel de pericol pentru persoana respectivă. De altfel, nici 10 înţepături simultane de albină nu sunt periculoase. Pentru a omorî un om cu sensibilitate normală sunt necesare cel puţin 500 de înţepături simultane de albină.

De reţinut: sunt şi persoane care, numai după o singură înţepătură de albină, prezintă reacţii alergice foarte grave, uneori cu sfârşit letal. Aceasta înseamnă că persoanele alergice trebuie să ceară avizul medicului înainte de a începe un tratament cu venin de albină, fără nici un fel de excepţie.

Preparatele pe bază de venin de albine ce pot fi procurate din comerţul de stat sunt prezentate la sfârşitul capitolului (tab. 1).



CEARA

Acest produs glandular al albinelor, din abundenţă în stup, ca şi mierea, a fost folosit din cele mai vechi timpuri, atât la confecţionarea lumânărilor pentru iluminat, cât şi la tratamentul rănilor şi bolilor de piele.

Compoziţie: alcooli graşi, materii colorante, cerolină, vitamina A, substanţe cu acţiune bactericidă etc.

Proprietăţi: emoliente, antiinflamatorii, cicatrizante etc.

Ceara de albine se foloseşte azi pentru prepararea unor produse farmaceutice (pomezi, creme, supozitoare, emulsii) şi cosmetice.

TRITURATUL LARVAR APILARNIL

Am lăsat în mod special la urmă acest produs apicol întrucât utilizarea sa în scopuri terapeutice este de dată recentă (1980).

Apilarnilul este şi el un produs natural, obţinut prin triturarea şi filtrarea larvelor de trântor, albină sau matcă precum şi din conţintul nutritiv din celulele de fagure. Pentru obţinerea acestui produs, larvele sunt recoltate în ziua a 7-a (în stadiul lor larvar).

Apilarnilul proaspăt, neomogenizat, este de culoare albă, onctuos şi astringent la gust.

Compoziţie: *apă* 65–76%; *substanţă uscată* 25–35%, din care fac parte următoarele: *proteine* 16,8% (dintre care mulţi aminoacizi, ca de exemplu arginină, alanină, serină, metionină); *lipide* 6%; *glucide* 3,2%; *substanţe nedeterminate* 3%; *săruri minerale; vitamine* etc.

Proprietăţi: biostimulante, activează funcţiile de apărare ale organismului.

Indicații: astenie, debilitate fizică, convalescență, surmenaj. În magazinele de specialitate se găsește sub formă de apilarnil liofilizat sau cu adaos de propolis (Apilarnilprop).

Pe lângă aceste preparate, sectorul de Apiterapie al Institutului de Cercetări și Producție pentru Apicultură mai posedă și altele, în curs de experimentare.

În magazinele de specialitate mai pot fi găsite numeroase preparate pentru uz cosmetic: Floramin, Floral, Tenapin, Antirid etc.

Tabelul 1

Produse apiterapeutice și nutritive apicole preparate și valorificate în România[1]

1) Drajeuri de lăptișor de matcă.
2) Vitadon-comprimate din lăptișor de matcă liofilizat.
3) Melcalcin-produs granulat preparat cu lăptișor de matcă, miere și calciu.
4) Lăptișor de matcă liofilizat în flacoane.
5) Lăptișor de macă liofilizat în fiole.
6) Lăptișor de matcă omogenizat în miere.
7) Polen granule.
8) Polenapin-tonifiant pe bază de polen cules de albine.
9) Polenovital-comprimate din polen și lăptișor de matcă.
10) Energin-concentrat de polen și miere.
11) Energin L-biostimulator complex din polen, miere și lăptișor de matcă.
12) Polen drajeuri.
13) Polenolecitin-produs natural pe bază de polen, miere și lecitină vegetală.
14) Melproposept-miere propolizată.
15) Apireven-unguent și liniment antireumatic cu venin de albine.
16) Spray cu propolis.
17) Pudră antispetică și sicativă cu propolis.

[1] Toate aceste preparate pot fi procurate din magazinele de specialitate din țară.

ART-TERAPIA

„Arta e divină: ea creează sau învie.“

Alexandre Dumas-fiul

• Între *medicină* și *arte* nu există nici o incompatibilitate, ci, dimpotrivă, o potrivire, chiar o împlinire, spunea cu multe decenii în urmă un venerabil confrate. Ba mai mult, nici o altă profesie nu are atâtea preocupări, atâtea pasiuni pentru arte, ca cea de medic.

Unii explică acest fenomen ca fiind antidotul momentelor de mare tensiune și de zbucium pe care medicul le trăiește zilnic la patul bolnavului sau în sala de operație. Aceasta ar fi principala explicație a prezenței medicilor, în număr destul de mare, în expozițiile de pictură sau sculptură, în sălile de concerte sau la operă. Și nu numai atât. Unii medici participă cu lucrări proprii la expozițiile de artă. Cu decenii în urmă au existat orchestre simfonice, la Cluj și București, ai căror membri erau medici și studenți în medicină, dirijorii fiind tot medici, absolvenți și ai Conservatorului de muzică.

Apropierea dintre medicină și artă au realizat-o medici-scriitori ca Rabelais, Schiller, Cehov, Maugham, Duhamel și încă mulți alții. Nemuritoarele lor opere au izvorât din observațiile și experiența lor zilnică de medici. Au existat și scriitori nemedici, precum Flaubert, Ibsen, Dostoievski și alții, care au ilustrat în operele lor aspecte din viața medicilor.

Între medicină și arte există și altfel de legături, muzica, pictura, modelajul și chiar dansul putând fi prețioase remedii terapeutice pentru unele suferințe.

Pentru omul de știință, muzicoterapia sau meloterapia constituie un mănunchi de metode psihoterapeutice bazate pe descoperirile făcute în domeniul fiziologiei, psihologiei, electroacusticii etc. Deci, muzica poate fi nu numai un mijloc de desfătare și cultură, dar și un foarte bun „medicament". De el beneficiem cu toții, încă din copilărie, când adormeam cu „somniferul" bunicuței sau al mamei, numit „cântec de leagăn".

Leagănul muzicoterapiei a fost Egiptul antic, de unde metoda a trecut la vechii greci. Aceștia recomandau bolnavilor plimbări prin locuri pitorești, mai ales pe malul apelor sau în pădure, unde ascultau cântecele naturii sau chiar muzică instrumentală.

La începutul mileniului II, muzicoterapia făcea parte din programele vestitelor școli de medicină din Salerno, Padova și Montpellier, În evul mediu au apărut instrumentiștii-terapeuți, chemați să cânte la patul bolnavului piese muzicale speciale, în funcție de boală. Astfel de creație o găsim, mai târziu, la J.S. Bach, care a compus piesa intitulată „*Variațiuni*" pentru contele Keyserling, ambasadorul Rusiei la Dresda, care suferea de insomnii rebele. Marele compozitor Ceaikovski, nu de puține ori, și-a găsit liniștea sufletească audiindu-și propriile sale compoziții.

Dacă până nu demult medicii aplicau muzicoterapia în mod empiric, pentru „alinarea sufletelor", neavând cunoștințe despre legile fizice ale sunetelor și efectele lor asupra unui organism viu, azi ei o folosesc numai pe baze științifice. Știința sunetului sau sonologia se ocupă nu numai cu acțiunea sunetelor asupra mediului fizic și

chimic, dar şi asupra fenomenelor biologice şi psihice. Savantul român George Constantinescu, creatorul sonicităţii, întrevedea mai de mult proprietăţile terapeutice ale sunetelor şi acţiunea lor asupra structurilor organismului viu. Ritmurile, frecvenţele şi combinaţiile sunetelor acţionează asupra sistemului neuro-vegetativ. Primele teorii ştiinţifice au fost elaborate în S.U.A. în anii 1950.

Muzicoterapia acţionează mai întâi de toate asupra psihicului, având efecte pozitive asupra restructurării personalităţii, fiind relaxante, tonifiante şi stimulante. Platon spunea că armonia sufletelor poate fi obţinută prin muzică.

Dar muzica acţionează şi asupra plantelor şi animalelor. Medicul indian Singh a constatat, după observaţii îndelungate, că plantele cresc mai repede şi produc mai multe flori şi seminţe, când „ascultă" muzică instrumentală, mai ales violă, flaut şi armoniu. Botanistul american G.E. Smith a observat că porumbul creşte şi se dezvoltă mai bine datorită energiei sonore, care accelerează activitatea moleculară a boabelor. Alţi cercetători au observat că vacile care „ascultă" la megafon muzică clasică şi preclasică, mai ales de Vivaldi, produc mai mult lapte decât suratele lor aflate într-un grajd unde sunt supuse la o muzică rock, stridentă. La un asemenea gen de muzică creşterea plantelor este mult încetinită. Ciudată disonanţă, ca să folosim un termen în materie, între gusturile muzicale ale unor oameni şi manifestările plantelor şi animalelor supuse la acelaşi gen de muzică zgomotoasă.

Muzicoterapia se aplică la recuperarea handicapaţilor fizic[1], senzorial şi mental; de asemeni la tratamentul

[1] Subiectul învaţă să cânte la un instrument folosind şi mâna bolnavă sau, în cazul pierderii unui membru, folosirea celui restant, chiar dacă până atunci n-a avut asemenea preocupări. Cel mai elocvent caz de recuperare l-a prezentat pianistul german Wittgenstein care şi-a

alcoolicilor, toxicomanilor, copiilor care suferă de angoasă, autism, la persoanele cu dificultăţi de comunicare, în chirurgie, ginecologie, stomatologie (pentru relaxare şi potenţarea analgeziei) etc.

Muzicoterapia se practică astăzi în: S.U.A., Austria[1], Australia, Marea Britanie, Brazilia, China, Japonia, Italia, România etc.

Prima asociaţie de muzicoterapie a luat fiinţă în S.U.A. în anul 1950, iar după trei ani a fost creată Internaţionala pentru Educaţie Muzicală sub egida UNESCO. În următorii ani au avut loc la Paris două Congrese de muzicoterapie.

Muzicoterapia se practică individual sau în grup, în servicii speciale. Bolnavii respectivi sunt supuşi unui test, pentru aprecierea culturii muzicale şi a preferinţelor lor (muzică clasică sau preclasică, muzică intelectuală sau vocală, interpretul şi instrumentul preferat etc).

Piesele muzicale sunt alese de către terapeut în funcţie de rezultatul testului. Pentru relaxare, subiectul stă în

---

pierdut, în timpul primului război mondial, membrul superior drept. El şi-a putut continua cariera de pianist executând numai piese muzicale scrise pentru mâna stângă. În acest scop a apelat la marii compozitori Strauss, Ravel şi Prokofiev, care i-au scris concerte pentru pian, numai pentru mâna stângă.

[1] La Salzburg funcţionează un Institut de Muzicoterapie înfiinţat la iniţiativa marelui dirijor Herbert von Karajan, care şi-a oferit propriile servicii pentru efectuarea unor experienţe în acest domeniu. Aici se studiază, printre altele, efectele stresului la om. Cu ajutorul unor aparate speciale pentru înregistrarea pulsului, tensiunii arteriale, ritmului respirator, volumului sanguin cerebral, coronarian etc. aplicate pe corpul dirijorului, în timpul dirijării Simfoniei nr 6 de Mahler s-au constatat pe electrocardiogramă importante modificări. În timpul execuţiei actului III din opera „Siegfried" de Wagner, tensiunea dirijorului a crescut cu 40 mm Hg, iar pulsul cu 30 de bătăi pe minut. Aceste creşteri se datorau descărcării de adrenalină în timpul dirijatului.

fotoliu, în poziţie oblică, iar pentru stimulare, cât mai aproape de verticală. În timpul audierii, în unele servicii sunt folosite jocuri de lumini colorate, în funcţie de indicaţiile cromoterapeutului. Durata unei şedinţe este de 40–45 de minute. Şedinţele sunt săptămânale.

Uneori, cu ocazia primei şedinţe, unele persoane reacţionează în mod violent, cu crize de plâns. În astfel de cazuri şedinţa se scurtează sau chiar se întrerupe, urmând a fi reluată după o pregătire prealabilă. Rezultatele pozitive apar după aproximativ opt şedinţe, bineînţeles conduse în mod corect de către terapeut.

Pentru muzicoterapie se folosesc în general piese din repertoriul clasic: Ceaikovski, Händel, Rahmaninov, Wagner, Verdi, Dvořák, Fauré, Ravel etc. Pentru cazuri speciale, specialiştii apelează la muzică „pop“ şi muzică de film.

În serviciile de psihiatrie, muzicoterapia, asociată sau nu cu cromoterapia, se foloseşte în următoarele suferinţe: anxietate, insomnie, schizofrenie, autism infantil[1], ticuri (la copii), toxicomanie etc. Pentru copii handicapaţi, incapabili de exprimare prin cuvinte, muzicoterapia supravegheată de un specialist contribuie foarte mult la ameliorarea suferinţelor respective.

Muzica eroică este folosită când avionul se găseşte într-o situaţie dificilă, ea contribuind într-o bună măsură la reducerea fricii pasagerilor.

---

[1] Medicul francez Alfred Tomatis foloseşte pentru autism infantil o metodă originală. Ea constă din ascultarea la cască, de către copilul bolnav, vocea mamei sale, imprimată pe o bandă magnetică, care pronunţă cuvinte şi fraze foarte simple şi uşor de reţinut. La anumite intervale, se transmite numai muzică special aleasă în acest scop. Metoda sa este superioară altor tratamente, întrucât s-a observat că micul pacient este mult mai receptiv la vocea mamei, pe care o „cunoaşte“ încă din viaţa intrauterină, decât la cea a logopedului.

Pentru cei interesați vom prezenta un mic ghid de muzicoterapie.

Pentru stimulare

R. Wagner	Tannhäuser (Marele marș)
	Maeștrii cântăreți (Final)
G. Verdi	Aida (Marșul)
Ch. Gounod	Faust (Actul V)

Pentru destindere

Cl. Débussy	Sonata pentru flaut, alto și harfă
N. Paganini	Concertul nr. 4 pentru vioară și orchestră în re minor
C. Saint-Saëns	Simfonia pentru orgă nr. 3 în do minor
P.I. Ceaikovski	Prolog la „Frumoasa din pădurea adormită“
Duke Ellington	„Perdido“
Muzică de varietăți	

Pentru calmare

L. van Beethoven	Concertul Imparial nr. 5
	Adagio din Sonata pentru violoncel și orchestră în sol minor
A. Dvořák	Adagio din Simfonia „Lumea Nouă“
G. Fauré	Recviem op. 48, Agnus dei și Introit
G. Mahler	Simfonia nr. 3
Cl. Monteverdi	Psalmul „Laudate Dominus“
F. Schubert	Rosamunda
P.I. Ceaikovski	Scena și dansul reginei din „Lacul lebedelor“

Pentru relaxare

G. Fauré	Recviem op. 48-Introit
V. Papatanasiu	Apocalipsul animalelor.

Aceste piese pot fi audiate în timpul antrenamentului autogen-Schultz.

Pentru relaxare mai pot fi folosite „cântecele naturii" (ciripitul păsărilor, murmurul izvoarelor, foșnetul frunzelor, valurile mării etc.) înregistrate pe bandă magnetică.

Pentru surmenaj intelectual

J.S. Bach	„Fugile"

Pentru calmarea durerilor

L. van Beethoven	Simfonia pastorală nr. 6
F. Chopin	Concertul nr. 1 în mi minor
F. Mendelson-Bartholdy	Simfonia italiană
Maurice Ravel	Rapsodia spaniolă
R. Wagner	Tannhäuser (uvertura) Persifal
P.I. Ceaikovski	Simfonia nr. 6
Haydn	Simfonia nr. 85

Pentru hipertensiune arterială

W.A. Mozart	Don Juan
F. Liszt	Rapsodia ungară

Pentru insomnie

R. Schumann	Reverie
F. Schubert	Ave Maria
F. Händel	Largo
J.S. Bach	Primul și al doilea Preludiu
W.A. Mozart	Concertul pentru pian și orchestră nr. 21

J. Senno (Franța) a realizat casete cu muzică instrumentală și unde alfa, care se audiază seara, la culcare, după un duș sau o baie foarte scurtă, călduțe.

Pentru insomnie mai sunt indicate compozițiile lente, pentru un singur instrument, mai ales chitară sau harpă. Piesele pentru insomnie se vor audia seara la culcare, într-o cameră liniștită, cu lumina stinsă.

Muzicoterapeutul francez M.G. Mouret își alege piesele și în funcție de ritm, de caracteristica melodică sau armonică. Astfel:

– piesele muzicale cu dominantă ritmică stimulează activitatea senzorială și fiziologică, contribuind, în felul acesta, la dinamizarea organismului. Piesele respective sunt alese din compozițiile lui Prokofiev, Manuel de Falla, Stravinski etc;

– piesele muzicale cu dominantă melodică stimulează viața afectivă, ele fiind alese din muzica lui Beethoven, Schumann, Bruckner, Mahler, Brahms etc;

– piesele muzicale cu dominantă armonică stimulează activitatea intelectuală și modul de gândire, ca de exemplu piese de Mozart, Vivaldi, Haydn, Händel, Bach etc.

Muzica polifonică stimulează atât sentimentele fraterne și colective (cântecele populare, corurile lui Verdi), cât și pe cele de dragoste și de bucurie (muzica lui Händel, Vivaldi, Monteverdi, Palestrina etc.).

Piesele muzicale menționate în acest ghid sunt folosite în serviciile de specialitate. Ele pot fi folosite și individual, în anumite situații și la domiciliu, cu avizul medicului psihoterapeut.

De recuperare cu ajutorul muzicii pot beneficia și unii bolnavi pulmonari cronici, cărora, pentru mărirea capacității respiratorii, li se recomandă instrumente de suflat.

De reţinut! Cântatul din gură este tot o formă de muzicoterapie[1]. Pe lângă buna dispoziţie pe care cântecul îl conferă nu numai interpretului, dar şi persoanelor din jur, el este un excelent exerciţiu de respiraţie. Introducerea şi scoaterea aerului din plămâni cu ocazia emiterii sunetelor muzicale se face cu contracţia şi relaxarea multor muşchi, în primul rând cu muşchiul diafragm, cel care separă toracele de abdomen.

O astfel de gimnastică respiratorie, foarte plăcută, făcută cu foarte puţin efort[2], contribuie la creşterea ventilaţiei pulmonare, fapt deosebit de important atât pentru bolnavii de astm bronşic, bronşită cronică, emfizem pulmonar etc., cât şi pentru cei cu deformaţii toracice sau ale coloanei vertebrale.

Unii specialişti consideră cântatul din gură o excelentă gimnastică respiratorie, comparată cu un jogging pe loc.

În timpul cântatului din gură se pot face pauze de 20–30 de secunde, pentru a emite unele vocale sau consoane, în funcţie de suferinţă. Astfel:

– vocala **A**: are acţiune asupra cutiei craniene şi părţii superioare a plămânilor, cu efecte calmante;

– vocala **E**: are acţiune asupra glandei tiroide, laringelui şi corzilor vocale, pe care le tonifică; exerciţiul se recomandă mai ales cântăreţilor şi actorilor;

– vocala **I**: are acţiune asupra capului, nasului, laringelui, cutiei toracice, vibraţiile fiind transmise în sus;

---

[1] Din anul 1978 funcţionează în India, la iniţiativa Ministerului Sănătăţii, un centru special de muzicoterapie pentru tratamentul astmului bronşic, al hipertensiunii arteriale şi al suferinţelor coloanei vertebrale. Bolnavii respectivi cântă din gură anumite cântece monotone (Mantra yoga), după care recită foarte rar, aproape cântat, texte vechi, ayurvedice.

[2] Dimpotrivă, cântăreţii de operă, în timpul cântatului, fac eforturi foarte mari, pe lângă cel depus în timpul jocului de scenă.

contribuie la eliminarea mai ușoară a produselor patologice din plămâni și la ameliorarea durerilor de cap; acest exercițiu se recomandă în special bolnavilor pulmonari cronici sau cu dureri de cap;

– vocala **O**: are acțiune asupra cutiei toracice și plămânilor, pe care îi stimulează; acest exercițiu se recomandă mai ales bolnavilor pulmonari cronici, cântăreților și artiștilor;

– vocala **U**: are acțiune asupra organelor abdominale (stomac, ficat), reglează activitatea intestinelor; se recomandă în constipație;

– consoana **Mmm**: are acțiune asupra capului sinusurilor; exercițiul are efecte bune în durerile de cap și în sinuzită.

Pentru asuplizarea buzelor și mușchilor din jurul gurii și nasului, se vor pronunța, pe rând, vocalele **A, O, I** și **U**, respirând normal. Exercițiul, executat de 10 ori, se recomandă și pentru prevenirea ridurilor buzelor, fiind asociat cu masaj digital, blând, în scobitura buzei superioare de sub nas.

Dacă muzica depășește o anumită intensitate, ea dăunează grav sănătății omului. Când zgomotele așa-numitei muzici moderne, amplificate de tot felul de aparate electronice, depășesc un anumit prag, măsurat în dB (decibeli), devine nocivă.

Pentru a putea realiza în ce baie de zgomote stau tinerii noștri astăzi, în timpul concertelor de muzică modernă, vom prezenta câteva echivalențe în dB ale zgomotelor care ne înconjoară:

– foșnetul frunzelor = 10 dB;
– zgomotul din apartament = 20–30 dB;
– zgomotul dintr-un birou liniștit = 40 dB;
– zgomotul unei conversații = 50 dB;

– zgomotul unei străzi animate = 60 dB;
– zgomotul unei muzici puternice = 90 dB;
– zgomotul unui claxon = 100 dB;
– zgomotul unui avion cu reacție, la sol = 130 dB etc.

De la început trebuie spus că la depășirea pragului de 65 dB zgomotele devin nocive, primul organ afectat fiind urechea. Surditatea se produce când zgomotul de 90 dB durează 5 ore, când cel de 100 dB este suportat 25 de minute, iar cel de 125 dB peste 5 minute. Când zgomotele depășesc intensitatea de 170 dB, ele pot omorî șoarecii de laborator.

La om, zgomotele foarte puternice și de lungă durată pot produce: dilatarea pupilei, creșterea adrenalinei și colesterolului în sânge, palpitații, perturbarea somnului, scăderea acuității vizuale (mai ales nocturnă), declanșarea crizelor de epilepsie și chiar a ulcerului gastroduodenal.

Zgomotele de 40–50 dB suportate mai multă vreme diminuează reflexele conducătorilor auto, ceea ce favorizează producerea accidentelor. Deci, este indicată mai puțină muzică la volan, dar nici prea multă liniște, care îmbie la somn.

Apropo de muzica zgomotoasă! S-a constatat că iubitorii muzicii lui Stockhausen, cunoscută pentru sunetele sale stridente și foarte supărătoare pentru majoritatea urechilor oamenilor, suferă de ulcer într-un procent destul de mare.

Dar, spun specialiștii, nu numai numărul mare de decibeli este dăunător sănătății omului, ci și absența lor totală. Institutul de Cercetare și Coordonare Acustică de la Paris a construit, la foarte mare adâncime, un laborator în care nu poate pătrunde nici un fel de zgomot. În această încăpere, cu zero decibeli, o persoană sănătoasă, după mai multe ore de stat, își va percepe bătăile inimii și zgomotul

fluxului de sânge, iar după 24 de ore va intra în comă și va muri. Iată, deci, că tăcerea nu este întotdeauna „de aur". În concluzie, sunetele de intensitate mică sunt utile organismului, mai ales sub formă de muzică. Se cunosc destule persoane care învață sau creează numai în acompaniament muzical de o intensitate redusă.

Prin art-terapie se mai înțelege și folosirea în scopuri terapeutice și a altor genuri ale artei, cum sunt pictura, desenul, sculptura, modelajul și dansul. Toate acestea se găsesc în arsenalele terapeutice ale medicinii de recuperare fizică și psihică.

În serviciile de recuperare pentru poliartrita reumatoidă, pentru sechelele posttraumatice sau neurologice, se folosesc pictura, desenul, sculptura, modelajul și chiar dansul.

În serviciile de psihiatrie pictura și desenul servesc la tratamentul unor bolnavi, dar și în scopuri diagnostice, sau pentru evaluarea evoluției bolii și a efectelor tratamentelor aplicate. Desenul, de exemplu, este un element important pentru diagnosticul unei schizofrenii, reprezentând lumea interioară a pacientului. Cu ajutorul desenului poate fi evaluată acțiunea drogului asupra psihicului respectivului subiect, cât și efectele tratamentului aplicat.

Marii handicapați desenează și chiar pictează numai cu gura, ținând creionul și penelul între dinți, unii dintre ei realizând adevărate opere de artă.

Pentru acești bolnavi art-terapia are efecte benefice mai întâi de toate asupra psihicului, contribuind la ridicarea moralului.

În unele colectivități de copii pedagogii folosesc desenele colorate pentru un diagnostic cât mai precoce al trăsăturilor sale de caracter: emotiv, irascibil, impulsiv, instabil, agresiv etc. Ei folosesc testul colorat, știute fiind sensurile pozitive și negative ale fiecărei culori.

Culoarea	Sens pozitiv	Sens negativ
Roşu	bucurie, forţă, dragoste	violenţă, agresivitate
Galben	speranţă, libertate	orgoliu
Portocaliu	stabilitate, echilibru	violenţă, îndoială de sine şi faţă de cei din jur
Verde	calm, refugiu	dificultăţi cu lumea exterioară, tendinţă la izolare
Albastru	afecţiune, linişte	refuz al celor din jur
Violet	sensibilitate, meditaţie	angoasă, stări nostalgice

În ultimele decenii, art-terapia se aplică cu rezultate bune în spitalele de geriatrie şi în unele aşezăminte de bătrâni, unde au fost înfiinţate ateliere de pictură. Aici îşi petrec o bună parte din timp unii din cei internaţi, care, pictând, desenând şi chiar modelând, mai uită de boală, de necazurile vârstei, de izolarea în care se află la bătrâneţe.

Atelierele de pictură au fost înfiinţate şi în unele închisori din Franţa. Orele petrecute în faţa şevaletului, atmosfera de creaţie, relaţiile cu noii colegi, contribuie în bună măsură şi la atenuarea irascibilităţii şi chiar a violenţei unora dintre ei, ceea ce ar putea influenţa în bine reintegrarea lor în societate, după eliberare.

Dansul sau arta gesturilor şi mişcărilor prin care se pot exprima sentimente diverse, poate fi folosit şi în scopuri terapeutice. Societăţile primitive practicau dansul prin mişcări, alungând răul din corpul omului. Dansul terapeutic s-a impus ca metodă de recuperare fizică şi psihică, în S.U.A., în anul 1965, când a luat fiinţă Asociaţia americană pentru dans terapeutic. Acest dans, care nu trebuie confundat cu dansul artistic, foloseşte şi o parte din mişcările dansului clasic, adaptate şi structurate, însă, în funcţie de boala pentru care este indicat. El se execută individual sau colectiv, în grupuri mici de persoane (în număr de şase la

copii și trei la adulți). Ședințele sunt zilnice sau bisăptămânale, durata uneia fiind de până la două ore, cu pauze. Dansul terapeutic se execută în săli speciale, prevăzute cu oglinzi și bare, sub supravegherea unui dansator instructor, colaborator nedespărțit al terapeutului.

Indicațiile dansului terapeutic sunt: copii cu handicap fizic și psihic, adulți cu tulburări neuro-motorii la nivelul membrelor inferioare (pareze, paralizii), poliartrită reumatoidă, nevroze, obezitate.

CELULOTERAPIA

„Câți medici nu se declară satisfăcuți cu atât cât știu, fără ca ignoranța lor să-i neliniștească."

René Leriche

- Celuloterapia este o metodă terapeutică ce folosește, sub formă de injecții, celule proaspete sau prelucrate, prelevate din țesuturi sau organe de la un animal viu.

La început a fost **organoterapia,** care consta consumarea, pentru scopuri terapeutice, de organe de animal viu, sacrificat pentru aceasta. Vechii indieni și chinezi mâncau testicule de tigru pentru vigoare, mai ales sexuală. Ahile cel iute de picior, cum ne spune mitologia greacă, mânca, încă din copilărie, măduvă de leu pentru a avea mai multă forță. Pliniu cel Bătrân, Cezar și Ovidius scriu în operele lor că egiptenii dădeau bătrânilor sânge de om

tânăr pentru întinerire, iar romanii își frecau pielea cu organe crude ale animalelor sacrificate, pentru a avea mai multă vigoare.

Vestitul medic elvețian Paracelsus recomanda bolnavilor săi să mănânce organe de animal în funcție de boală: inimă pentru bolnavii de inimă, ficat pentru bolnavii de ficat, rinichi pentru bolnavii de rinichi etc. În felul acesta el aplica unul din principiile terapeutice ale lui Hipocrate, „Similia similibus“, expus la capitolul Homeopatia.

În anul 1771 organoterapia avea să progreseze cu experimentele medicului englez Hunter, care a implantat testicule de cocoș unui alt cocoș, în prealabil castrat, urmărind cu toată atenția evoluția acestuia.

La sfârșitul secolului al XIX-lea, medicul-fiziolog franco-american Eduard Brown-Sequart și-a injectat serul obținut prin zdrobirea unor testicule de taur, apoi de câine, constatând după câteva săptămâni o revigorare generală. Prin acest experiment, Brown-Sequard este socotit pionierul celuloterapiei și creatorul terapiei prin extracte glandulare.

Câte speranțe nu și-au pus bărbații anilor 1901–1902 din Franța în experimentele medicului fiziolog Serge Voronoff, care a implantat câtorva vârstnici testicule de maimuțe superioare! Până la urmă totul a fost o speranță deșartă.

În anul 1912, medicul și fiziologul francez Alexis Carrel (premiat Nobel pentru medicină) a obținut revigorarea unui țesut animal învechit, prin adaos, în cultura respectivă, a unui fragment dintr-un țesut tânăr asemănător. Experimentul său a fost preluat mai târziu de către medicul elvețian Paul Niehans.

Mai târziu, în anul 1924, oftalmologul rus V.P. Filatov[1] a obținut regenerarea unui țesut bolnav, prin grefarea unui

[1] Filatov a fost primul om de știință care a observat că înainte de moarte țesuturile secretă unele substanțe apte să revitalizeze celule încă vii.

țesut tânăr și sănătos. Ulterior el a reușit grefarea unui fragment de cornee sănătoasă, prelevată de la un cadavru, pe un ochi bolnav (cataractă). Cele mai bune rezultate avea să le obțină cu țesuturi prelevate de la cadavre vechi de cel mult 8 ore. Rezultatele obținute au fost foarte încurajatoare. De știut că până în anul 1947, grefele de cornee se practicau în Franța clandestin, întrucât legea permitea prelevarea de organe de la un cadavru numai după 24 de ore de la moarte. Filatov credea că înaintea morții celulele dobândesc o vigoare supremă, pe care o considera „cântecul lor de lebădă". Cu timpul, Filatov și-a îmbunătățit metoda, prin îmbătrânirea celulelor prelevate ținându-le la o temperatură scăzută, de –2°C până la –4°C. Sub –4°C, grefa respectivă nu mai reușea, din cauza dispariției acelui „influx misterios" din celule. El a folosit foarte mult celule de placentă îmbătrânită, care, în felul acesta, produceau acele substanțe de regenerare a țesuturilor, pe care le-a numit „biostimuline".

Revigorarea țesuturilor îmbătrânite prin grefarea lor cu celule tinere a fost continuată de către Paul Niehans până în anul 1931, când avea să pună în practică experimentele sale.

Într-una din zile a fost chemat de urgență să acorde primul ajutor unei bolnave operate de gușă, care, pe masa de operație fiind, prezenta crize convulsive. Din greșeală îi fuseseră lezate glandele paratiroide, care asigură echilibrul calciului și fosforului în organism. Niehans a plecat de îndată la un abator din apropiere, unde a prelevat glandele paratiroide de la o vită cu puțin timp înainte sacrificată. Revenit la spital, le-a mărunțit fin cu foarfeca, apoi le-a introdus în ser fiziologic, produsul obținut injectându-l imediat în plaga operatorie. Crizele bolnavei au dispărut imediat. În acel moment s-a născut **celuloterapia practică**, care avea să înlocuiască organoterapia.

În anii care au urmat, Niehans și discipolii săi au aplicat metoda respectivă la sute de persoane, printre care s-au aflat mari personalități ca Charlie Chaplin, Konrad Adenauer, Christian Barnard, Tito etc. Pentru un astfel de tratament s-au folosit organe prelevate de la animale aflate în stadiul foetal, după sacrificarea animalului mamă. Lângă Montreux (Elveția) a existat o crescătorie de oi, selectate special pentru celuloterapie; în perimetrul său existau laboratoare veterinare și de alt gen, pentru examinarea lor și a preparatelor pentru celuloterapie.

Animalele folosite (maimuțe superioare, oi, iepuri, bovine, porci) erau riguros controlate, pentru a îndepărta riscul transmiterii unor boli la om, ca de exemplu: bruceloza, tuberculoza, toxoplasmoza etc.

Bolile beneficiare ale celuloterapiei Niehans și organele folosite erau:

– *boli cardio-vasculate:* placentă, splină, hipotalamus, inimă (pentru miocardită se prelevau celulele din vârful inimii, iar pentru tulburări de ritm, porțiunea nodală);

– *distonie neuro-vegetativă:* hipotalamus (jumătatea anterioară);

– *artroze:* hipofiză, tiroidă, cortico-suprarenală, gonade;

– *tulburări de dezvoltare la copil:* hipofiză, tiroidă, timus, creier (lob frontal);

– *senescență, astenie, surmenaj:* placentă, ficat, splină, hipotalamus, gonade.

Cei mai mulți autori susțineau că terapia celulară acționează prin stimularea nespecifică a sistemelor enzimatice și a țesutului reticulo-endotelial.

În anul 1982, o echipă de medici suedezi a realizat, la un bolnav de Parkinson, formă foarte gravă, o autogrefă,

în creier, cu celule prelevate din glandele sale suprarenale. De-a lungul timpului celuloterapia s-a practicat sub diverse forme:

– cu celule proaspete (metoda Niehans);

– cu celule conservate la joasă temperatură (către – 75°C);

– cu celule deshidratate;

– cu seruri de organe;

– homeopatică (diluţii de organe).

Celuloterapia avea să fie criticată, nu numai pentru riscul contractării unei boli de la animalul „donator“ de organe, dar şi din cauza fenomenului de respingere produs de pătrunderea în corp a unui ţesut străin. Din acest motiv celuloterapia Niehans a fost sistată în anul 1972, pentru a fi reluată mai târziu de un alt medic elveţian, Alfred Phister, care folosea un produs original, liofilizat[1].

După ce în anul 1982 au fost realizate în laborator culturi de celule şi chiar separarea lor cu ajutorul unui produs chimic, care le modifică membranele (celulare), celuloterapia avea să ia un nou avânt. Cu ajutorul biotehnologiei moderne, a fost posibilă crearea de celule de organe diferite (ficat, rinichi), pornindu-se de la celulele embrionului uman.

În iulie 2001, la Centrul Medical Rambam din Haifa, s-a reuşit crearea de celule, numite cardiomiocite, ce pot fi grefate pe o inimă lezată în timpul temutului infarct miocardic. Cu un microgrefon de ţesut miocardic, imatur,

---

[1] Este un proces de congelare bruscă, la joasă temperatură, cu eliminarea apei, ceea ce asigură o uscare completă a organelor şi glandelor respective.

se poate regenera ţesutul miocardic matur, după un infarct miocardic acut.

Aşadar, în laboratoarele secolului XXI va fi posibilă „fabricarea“ de organe noi, din celule obţinute cu ajutorul biotehnologiei, apoi grefate în locul celor uzate. (BBC, 5 august, 2001, *„Magazinul ştiinţific“*).

CHIROTERAPIA

„Cum nu putem fi universali şi să cunoaştem tot despre toate, este de preferat să ne limităm în a cunoaşte puţin din toate."

Blaise Pascal

• Termenul defineşte una dintre cele mai simple metode terapeutice nemedicamentoase şi totodată eficace, dacă este aplicată de către un specialist.

• Chiroterapia[1] (gr. *kheir* = mână; *therapia* = lecuire) constă din folosirea mâinilor, cu ajutorul cărora terapeutul imprimă anumite mişcări unei încheieturi, în scopul ameliorării sau chiar vindecării unor suferinţe locale sau la distanţă. Aceste mişcări sunt de mai multe feluri: presiuni, împingeri, tracţiuni, răsuciri etc.

[1] Chiroterapia mai este cunoscută şi sub alte denumiti: osteopatie (gr. *osteon* = os; *pathie* = suferinţă); osteoterapie; chiropractică (gr. *prakticos* = în acţiune); manipulări (lat. *manus* = mână; *manipulus* = pumn); medicină ortopedică; vertebroterapie.

Cele mai vechi mărturii despre o astfel de practică se găsesc în papirusul egiptean *Edwin Smith*[1] , în care sunt menționate, printre altele, câteva metode pentru tratamentul fracturilor și luxațiilor cu ajutorul manipulărilor. În China antică manipulările erau asociate, de cele mai multe ori, cu acupunctură, o astfel de metodă combinată aflându-se și azi în arsenalele terapeutice ale acupunctorilor, nu numai în această țară, ci și în cele occidentale. De altfel, manipulările constituie obiect de studiu în țările din apusul Europei și din America de Nord. „În zadar se practică acupunctura pentru ameliorarea durerilor articulare, mai ales ale coloanei vertebrale, spune medicina tradițională, dacă factorul lezional[2] n-a fost rezolvat cu ajutorul manipulărilor."

Hipocrate[3], în tratatul său intitulat „*Despre articulații*", scria: „primul lucru pe care trebuie să-l facem când ne aflăm în fața unui bolnav este verificarea coloanei vertebrale; medicul trebuie să aibă cunoștințe solide despre coloana vertebrală, căci numeroase boli sunt provocate de starea sa defectuoasă". Pe vremea sa, manipulările se făceau cu mâinile sau cu unele instrumente rudimentare, firește. Așa după cum reiese din basoreliefurile timpului, unele manevre erau foarte brutale. Astfel, unii bolnavi erau atârnați de picioare cu capul în jos și balansați într-o parte și alta, iar alții erau culcați pe pământ și trași de mâini și de picioare în același timp, sau erau călcați pe spate de copii și adolescenți. Această ultimă metodă,

---

[1] A fost redactat în anul 2500 î.Hr. și descoperit de egiptologul englez Edwin Smith (1822–1906).

[2] Prin factor lezional chinezii înțelegeau întinderea ligamentelor, entorsele și luxațiile discrete ale vertebrelor, generatoare de dureri cronice.

[3] Hipocrate, medic grec (460–377 î.Hr.).

numită în popor „călcatul spatelui", se mai practică și azi în Balcani. Cu decenii în urmă, în țara noastră se folosea călcatul spatelui cu ajutorul copiilor, iar în unele cazuri „călcatul ursului" pentru dureri de „șale". Ori de câte ori moș Martin era adus prin orașe să „joace" pe străzi, spre bucuria copiilor, ursarul era chemat și pe la casele celor suferinzi de șale. Parcă aud și acum țipetele ca din gură de șarpe ale nefericiților bolnavi „călcați de urs", când ursul venea și pe strada noastră. Firește, un astfel de „tratament" rămânea fără nici un fel de rezultat, uneori, dimpotrivă, făcea mai mult rău.

Foarte priceput în manipulări a fost și Galen[1], care și-a perfecționat metodele pe vremea gând fusese medicul gladiatorilor. În această calitate el trebuia să trateze fracturile, luxațiile și entorsele gladiatorilor care scăpau, din fericire, numai cu atât, din încleștarea pe viață și pe moarte din arene, spre desfătarea mulțimilor.

Mari specialiști în manipulări au fost și medicii arabi. Unul dintre ei, vestitul Avicenna[2], descrie, în celebra operă *Canonul Medicinii,* numeroase manevre pentru coloana vertebrală, unele dintre ele fiind însoțite de desene explicative.

În evul mediu, cu rare excepții, manipulările au fost practicate numai de către vraci, cei mai mulți dintre ei ambulanți. Ei cutreierau satele și orașele în căutare de bolnavi, purtând diverse denumiri, în funcție de țară: *rebouteux,* în Franța, *bonnesetters* în Anglia, *ledd-stejart* în țările nordice etc.

Un merit deosebit în reconsiderarea manipulărilor, date uitării câteva secole la rând, l-au avut medicii suedezi. Ei

---

[1] Galen (129–201), medic, folozof și filolog greco-roman.

[2] Ibn Sina, Abu Ali Al-Husein Ibn Abdulah – zis Avicenna (980–1037), medic și filozof arab de origine tadjică.

au fost cei dintâi care au afirmat că durerile coloanei vertebrale de origine mecanică pot fi ameliorate, în primul rând, prin manipulări. Unul dintre vestiţii practicieni a fost Henrik Ling, promotorul „gimnasticii suedeze“.

Medicina noastră populară a folosit şi ea manipulările, manevrele respective fiind cunoscute sub numele de „tras“.

La începutul secolului al XIX-lea, tehnicile de manipulare au fost preluate şi de medicii englezi, prin intermediul cărora, după unele izvoare, ar fi pătruns în America de Nord. După alte surse, manipulările ar fi pătruns în Noul Continent împreună cu acupunctura, prin intermediul emigranţilor chinezi.

Cel dintâi medic care a încercat să pună bazele teoretice şi practice ale acestei metode a fost Andrew Taylor Still (S.U.A.). El i-a dat numele, desigur impropriu, de osteopatie[1]. Succesele sale terapeutice au stârnit, însă, invidia confraţilor, dar şi admiraţia unora dintre ei. În anul 1894, Still a înfiinţat, la Kirsville, statul Missouri, cea dintâi şcoală de osteopatie. Unul dintre elevii săi, scoţianul J.M. Litlejohn, a înfiinţat la Londra, în anul 1919, prima şcoală de osteopatie de pe vechiul continent, ea funcţionând până în zilele noastre fără întrerupere, sub numele de *British School of Osteopathie* unde, anual, sunt specializaţi sute de medici din ţările occidentale.

Întemeietorul osteopatiei, Still, a adus două importante contribuţii la dezvoltarea acestei metode terapeutice: a demonstrat rolul vertebrelor deplasate în producerea durerilor locale şi la distanţă şi a creat un mare număr de tehnici de manipulare, unele dintre ele făcând parte şi azi din arsenalele terapeutice ale profesioniştilor din toată lumea. Still a comis, însă, cum era şi firesc la acea vreme,

[1] Acest termen se mai foloseşte azi în semn de omagiu postum pentru Still.

din cauza lipsei unor mijloace sigure de diagnostic, și unele erori, cea mai importantă dintre ele fiind afirmația că „leziunea osteopatică“ de la nivelul coloanei vertebrale ar sta la baza producerii multor boli.

În ultimul deceniu al secolului al XIX-lea, în statul Iowa (S.U.A.), într-un orășel, practica osteopatia un alt specialist, pe nume D.D. Palmer, ale cărui rezultate spectaculoase făceau vâlvă în regiune. Se spune că el reușise, cu ajutorul unor manipulări la nivelul coloanei cervicale, să amelioreze o surditate posttraumatică și chiar unele tulburări cardiovasculare. Ca și Still, Palmer susținea că la nivelul vertebrelor deplasate mai mult sau mai puțin din locul lor, se află cauza multor boli. Aceste boli pot fi vindecate, mai spunea Palmer, prin aducerea vertebrelor respective în poziție normală cu ajutorul manipulărilor. Palmer mai susținea că „omul este ca o mașină acționată și dirijată de o anumită energie internă, care își are sediul în creier, de unde se răspândește în toate organele din corp, prin intermediul sistemului nervos și, în primul rând, prin măduva spinării. Când vertebrele sunt deplasate din locul lor, energia nu mai poate circula, ceea ce va însemna îmbolnăvirea unui anumit organ, în funcție de sediul leziunii osteopatice. Însănătoșirea se poate obține numai prin repunerea vertebrelor deplasate în poziția inițială cu ajutorul manipulărilor“.

Cu toată fantezia acestor teorii, metoda s-a bucurat de atenția multor medici, deoarece cu ajutorul ei se obțineau și unele rezultate bune.

Chiroterapia este o metodă foarte mult practicată în S.U.A. și Canada, unde există peste 20 de institute de învățământ superior pentru formarea specialiștilor. După cinci ani de studii, ei capătă drepturi egale cu ale medicilor. Se practică, de asemenea, și în unele țări din

Europa, ca de exemplu: Marea Britanie, Italia, Germania, Suedia, Franţa[1] etc.

Dacă vom răsfoi unul din numeroasele tratate de chiropractică vom afla că destul de multe suferinţe pot beneficia de manipulări. Aşa, de exemplu: durerile provocate de contracturi musculare sau ligamentare; durerile de origine mecanică (cervicalgii, dorsalgii, lombalgii, sacralgii); nevralgiile; cefaleea; ameţelile; furnicăturile membrelor superioare produse de subluxaţia vertebrelor; constipaţia; astmul bronşic; migrena, insomnia; anurezisul; surditatea etc.

Localizarea leziunii osteopatice se poate face prin palpare manuală, cu cea mai mare atenţie, a regiunii presupusă suferindă, cu ajutorul examenelor radiologice şi termometriei locale[2]. După ce leziunea a fost localizată, chiroterapeutul acţionează mai întâi printr-un masaj local, apoi prin mobilizarea articulaţiei respective în toate direcţiile, atât cât este posibil, după care urmează manipularea propriu-zisă. Ea constă din efectuarea unei mişcări bruşte, adesea însoţită de un zgomot special (pocnitură).

În unele ţări, ca de exemplu în S.U.A., Canada şi Marea Britanie, în cabinetele chiropracticienilor se fac şi consultaţii profilactice, una sau două pe an, pentru a se descoperi eventuale suferinţe la nivelul coloanei vertebrale. Prin corectarea lor în timp util, prin manevrare corespunzătoare şi prin gimnastică medicală, spun specialiştii, pot fi prevenite unele boli. La astfel de cabinete se mai prezintă, adesea, sportivii şi dansatorii

---

[1] Din anul 1983 funcţionează la Grenoble un dispensar osteopatic pentru tratamentul copiilor handicapaţi fizic.

[2] Subluxaţia vertebrelor, spun profesioniştii, modifică temperatura locală, ea fiind cu atât mai ridicată cu cât „leziunea" este într-un stadiu mai avansat. Măsurarea temperaturii locale se face cu aparate speciale. Metoda nu este tocmai fidelă, întrucât temperatura pielii poate fi crescută şi din alte cauze.

care se accidentează, suferințele respective fiind de foarte multe ori rezolvate cu ajutorul unor simple manipulări.

În ultima vreme chiropracticienii și-au îmbogățit arsenalul lor terapeutic cu noi metode, una dintre ele aparținând americanului W.C. Sutherland. Ea constă din presiuni blânde executate cu vârful degetelor asupra oaselor cutiei craniene[1], în anumite regiuni, în funcție de boală, apoi pe osul sacrum. Sutherland susține că astfel de manevre, bine executate, pot influența, în mod pozitiv, activitatea organelor suferinde.

Multă vreme manipulările au fost privite cu neîncredere de către medicina clasică. Cu timpul, însă, unele dintre ele, ca de exemplu cele de la nivelul coloanei vertebrale, au fost adoptate și de medicina clasică, cei dintâi interesați fiind medicii ortopezi. Ei le-au folosit, sub anestezie, pentru eliminarea contracturilor musculare și durerilor respective, la deblocarea articulațiilor înțepenite, mai ales după aplicare de aparate gipsate pentru un timp îndelungat. Metoda a fost, însă, abandonată, întrucât ea producea rupturi de ligamente, de mușchi și chiar fracturi.

Medicii reumatologi au adoptat manipulările de-abia în anul 1920, primul practician fiind J.B. Mennel, ale cărui tehnici au fost îmbunătățite de confratele său T. Maigne.

Manipulările vertebrale se practică azi numai în serviciile de specialitate[2] și numai de către medici, pentru

---

[1] Oasele cutiei craniene nu sunt perfect sudate, susține Steele (1965), amplitudinea mișcărilor lor variind între 12 și 15 microni. Dacă ele ar fi perfecte sudate, mai spune același Steele, craniul ar putea exploda la cel mai neînsemnat traumatism.

[2] În țara noastră se practică elongații vertebrale pentru îndepărtarea vertebrelor, în vederea reducerii compresiunii vaselor și nervilor locali, executată de osteofite, ligamente sau hernierea discului intervertebral. Tracțiunile se fac pe mese speciale sau în bazine cu apă caldă. În bazin bolnavul stă în poziție verticală, suspendat într-un căpăstru. Ambele metode se execută numai la indicația și sub supravegherea medicului.

următoarele suferinţe; dureri vertebrale de origine mecanică (cervicalgii, dorsalgii, lombalgii), nevralgie sciatică, nevralgie cervico-brahială, nevralgie Arnold, migrenă, ameţeli de origine vertebrală, torticolis, entorse costale, zgomote în urechi după traumatisme cervicale etc.

Contraindicaţiile manipulărilor vertebrale sunt: fracturile, luxaţiile însoţite de leziunea muşchilor, a ligamentelor sau a altor părţi moi articulare, malformaţiile osoase, osteoporoza, tuberculoza vertebrală, osteomielita, hernia discală, boala Paget, boala Scheuermann, spondilita achilozantă, tulburările de creştere etc.

CLIMATOTERAPIA

„Ştiinţa este adevărul, este cunoaşterea şi întrebuinţarea forţelor naturii spre fericirea omului."

Victor Babeş

• Prin **climatoterapie** se înţelege folosirea acţiunii diverselor tipuri de climat, mai exact a aspectelor pozitive ale climei (prof. dr. I. Ardelean), în scop profilactic şi curativ, ca metodă unică sau în asociere cu **balneoterapia** şi **talasoterapia.**

De climatoterapie profităm cu toţii, într-o măsură mai mică sau mai mare, când ne aflăm în concediu la munte sau la mare.

Din cele mai îndepărtate timpuri oamenii s-au luptat cu căldurile excesive, cu gerurile mari, cu vânturile, cu ploile şi zăpezile interminabile. Şi, pentru a supravieţui, la vreme

rea ei s-au retras, mai întâi în peșteri, apoi și-au improvizat adăposturi, s-au îmbrăcat cu blănurile animalelor vânate, și-au construit locuințe etc.

De-a lungul vremurilor, oamenii au observat că razele blânde ale soarelui și aerul curat de la munte și de la mare le face bine, ba chiar le vindecă unele suferințe. Acestea sunt, de fapt, primele observații în legătură cu climatoterapia, ale cărei începuturi se pierd în negura vremurilor.

În toate tratatele de medicină ale vechilor chinezi se vorbește de influența climei asupra sănătății omului. „Ceața lunei a treia (probabil luna martie) întunecă bătrânul pământ și îmbolnăvește oamenii“, stă scris și azi într-unul dintre ele.

Medicii greci, romani și arabi vorbesc și ei în operele lor despre binefacerile climei asupra sănătății oamenilor, cât și despre influențele negative ale unor factori climatici (frig, căldură foarte mare, vânturi, precipitații etc.).

După ce mii de ani climatoterapia a fost practicată în mod empiric, de către medicii și vracii vremurilor, după rețete mai mult sau mai puțin proprii, la începutul secolului nostru ea devine o metodă științifică datorită progreselor făcute în domeniul fiziologiei și al meteorologiei. În prezent, influența oscilațiilor meteorologice asupra organismului sănătos și bolnav este recunoscută în toate sectoarele medicinii și, cu deosebire, în anumite boli și la anumite persoane (I. Ardelean).

Climatoterapia, căpătând drepturi depline din partea forurilor științifice, a fost adoptată de **balneologie,** disciplină ce se ocupă cu studiul și aplicarea în practica medicală a factorilor naturali: **ape minerale, nămoluri, gaze terapeutice** etc.

După ce în anul 1956 ia ființă la Paris, pe lângă sediul UNESCO, **Societatea Internațională de Biometeorologie** (S.I.B.), climatoterapia a devenit o ramură a biometeorologiei, disciplină care studiază influența și efectele factorilor atmosferici de lungă durată (climă) și de scurtă durată (vreme sau timp) asupra ființelor vii. Având o largă sferă de cercetare și numeroase aplicații practice, biometeorologia a fost împărțită în șase discipline:

1) Biometeorologia vegetalelor care urmărește influența condițiilor atmosferice și a climei asupra plantelor;

2) Biometeorologia animalelor cercetează influența condițiilor atmosferice și a climei asupra animalelor domestice și repercusiunea lor asupra producției de lapte, ouă etc.;

3) Biometeorologia umană, cu ramura sa *biometeorologia patologică,* care se ocupă de influența stimulilor meteorologici asupra bolilor (astm bronșic, reumatism, angină pectorală);

4) Biometeorologia spațială, al cărei obiect de studiu îl constituie microclimatele[1] din vehiculele spațiale și efectele lor asupra cosmonauților, precum și efectele mediului fizic terestru asupra omului și animalelor de pe lună sau de pe alte planete;

5) Biometeorologia cosmică studiază influența factorilor extratereștri asupra organismelor pe pământ (radiații cosmice, câmpuri gravitaționale);

6) Paleobiometeorologia, care se ocupă de influența condițiilor climatice ale trecutului foarte îndepărtat (mii,

---

[1] Prin *microclimat* se înțeleg condițiile atmosferice cu care organismului vine în contract direct, într-un spațiu foarte restrâns: cameră, sală de spectacole, navă cosmică etc. Macroclimatul se referă la condițiile atmosferice ale unei zone geografice foarte întinse.

sute de mii, chiar milioane de ani în urmă) asupra evoluţiei fiinţelor vii, cât şi de evoluţia distribuţiei geografice a plantelor, animalelor şi omului pe Terra.

Am prezentat toate aceste discipline noi pentru a demonstra caracterul ştiinţific al climatoterapiei şi interesul tot mai mare pentru această metodă terapeutică nemedicamentoasă.

În orice climat, factorul cu cea mai mare influenţă asupra sănătăţii este **aerul** prin caracteristicile sale: temperatură, umiditate, presiune şi mişcare (vânturi).

Masele de aer cald provoacă oboseală, dureri de cap, insomnie şi favorizează infecţiile intestinale, iar **cele reci** cresc tensiunea arterială, îngreunează gândirea, provoacă apatie, crize de angină pectorală şi de astm bronşic, în acelaşi timp contribuind la îmbolnăvirea aparatului respirator. S-a mai observat că travaliul şi naşterile au o durată scăzută când predomină fronturile reci de aer sau când zilele respective sunt schimbătoare, în timp ce vara, dimpotrivă, ele durează mai mult.

Când **umiditatea aerului** este în jur de 40–50%, ea este bine tolerată de către organism. Abateri de la aceste cifre, nu prea mari însă, sunt suportate destul de bine de organism, cu condiţia ca temperatura aerului să rămână în limitele confortului termic. Aerul rece şi foarte uscat este dăunător aparatului respirator, iar cel umed şi rece favorizează nefritele şi unele boli infecto-contagioase. Aerul cald cu umiditate normală calmează tusea, prin umezirea mucoaselor aparatului respirator.

Presiunea aerului influenţează şi ea sănătatea, în anumite cazuri fiind, chiar, un excelent remediu, dacă este folosită la anumiţi parametri, cu discernământ. Astfel, presiunea mai scăzută a aerului la altitudine, alături de o temperatură moderată sau chiar uşor scăzută, contribuie la

călirea organismului și la creșterea rezistenței fizice, atât de necesară sportivilor de performanță. Astfel de condiții prielnice se găsesc în stațiunile de munte (Piatra Arsă–Bucegi). La unele persoane, așa-zise meteorosensibile, când presiunea aerului scade sub anumite limite, se declanșează dureri de cap, dureri la nivelul încheieturilor, amețeli etc. Când presiunea atmosferică scade brusc se produc crize de astm bronșic, de angină pectorală și chiar infarct miocardic acut. Un astfel de fenomen provoacă persoanelor sănătoase grețuri, iritabilitate, scăderea atenției și lipotimii. Toate aceste tulburări sunt atribuite, de unii cercetători, dereglărilor sistemului nervos vegetativ.

La rândul lor, **vânturile puternice** influențează temperatura aerului, prin aduceri de mase de aer rece sau cald, în ambele cazuri cu consecințe nefaste pentru sănătatea omului. Vânturile reci și puternice favorizează crizele de astm bronșic, de angină pectorală și chiar infarctul miocardic acut și contribuie la îmbolnăvirea aparatului respirator. Vânturile puternice și uscate sunt foarte excitante, provocând iritabilitate și insomnie, în același timp favorizând bolile aparatului respirator. Vânturile calde și uscate, ca de exemplu **foehnul** (suflă în Austria și Elveția), **sirroco-ul** (suflă în Italia), **simunul** (suflă în Sahara), **sharaw** (suflă în Israel[1]) etc. sunt purtătoare de ioni pozitivi, care provoacă dureri de cap, oboseală, indispoziții, dureri reumatice, crize de astm bronșic sau de angină pectorală, iritabilitate, prurit, scăderea reflexelor conducătorilor auto cu risc crescut pentru accidente etc.

---

[1] În antichitate, pe aceste meleaguri, judecățile erau suspendate când sufla *sharaw*, întrucât (prin încărcătura de ioni, desigur, necunoscuți la acea vreme) influența deciziile judecătorilor (le provoca oboseală, indispoziție, dureri de cap etc.).

Dacă vânturile sunt dăunătoare omului, **curenţii de aer moderaţi,** dimpotrivă, stimulează organismul, evaporă transpiraţia de pe piele producând, în felul acesta, o senzaţie răcoroasă, plăcută. Binefacerile unor astfel de curenţi de aer sunt resimţite de toţi acei care îşi petrec vacanţa pe litoral, vara (briza marină).

Sănătatea noastră mai este influenţată şi de alţi factori: electricitatea atmosferică, undele electromagnetice, radiaţiile solare[1], petele solare[2], atracţia lunară[3] etc.

După cum am mai spus, **schimbarea vremii** declanşează la unii bolnavi crize reumatice, de angină pectorală, de astm bronşic şi chiar infarct miocardic acut. Pentru a veni în sprijinul acestor bolnavi cât şi al familiilor şi al medicilor, la Freiburg (Germania) a fost înfiinţat un serviciu special care pune la dispoziţia celcr interesaţi date amănunţite cu privire la starea vremii. În felul acesta bolnavii, dar mai ales medicii, pot lua unele măsuri preventive sau se pot pregăti din vreme pentru a trata, cu cea mai mare eficienţă, accidentele amintite.

Spunând atâtea despre efectele negative ale climei asupra sănătăţii omului, cititorul ne va acuza, şi pe bună dreptate, că ne-am îndepărtat de obiectivul lucrării noastre. Câteva cuvinte, deci, despre practica climatoterapiei.

---

[1] Despre radiaţiile solare se va vorbi mai pe larg la capitolul Talasoterapia.

[2] Cijevski a observat creşterea numărului de bolnavi psihici în perioadele cu activitate solară maximă (R. Tocquet).

[3] Allendy a constatat că, la bolnavii de tuberculoză, în primul pătrar al lunii pline, hemoptiziile sunt mult mai frecvente, iar episoadele febrile au o durată mai mare, aceste fenomene scăzând apoi, progresiv; Vergney semnalează creşterea crizelor dureroase la bolnavii de ulcer şi a vărsăturilor în timpul fazelor lunare. Aceste fenomene se datorează, după autorii citaţi, acţiunii de „atracţie lunară asupra lichidelor din organism", care, perturbate fiind, generează simptomele amintite.

Indiferent de localitatea sau stațiunea în care ne aflăm, cea mai accesibilă metodă de tratament, în contextul climatoterapiei, este **baia de aer.** Ea constă din expuneri periodice la aer și lumină, dezbrăcat (complet sau parțial), acasă, în curte, pe terasă, pe balcon sau în cameră, cu fereastra deschisă, sau în timpul plimbărilor prin pădure și la malul mării.

Ea se poate face în orice anotimp (în cele friguroase durata expunerilor va fi mult mai scurtă), atât de către omul sănătos, pentru călirea organismului, cât și de către unii bolnavi, desigur, numai cu avizul medicului. Durata băilor, în sezonul cald va fi, în primele zile, de 15–20 de minute, urmând a fi crescută progresiv până la 2–3 ore (după 30–40 de băi).

În funcție de temperatura aerului, băile pot fi: reci (0–14°C) și calde (20–30°C). Persoanele debile nu vor face niciodată băi de aer sub temperatura de 20°C.

În timpul efectuării lor se pot practica jocuri sportive adecvate vârstei și stării de sănătate (cu avizul medicului), plimbări sau exerciții de respirație. Acestea constau din inspirații profunde numai pe nas, urmate de expirații tot pe nas sau pe nas și pe gură, într-un ritm cât mai lent, de mai multe ori. Vara băile de aer se vor face la umbră, alternate cu băi de soare.

Baia de aer generală (complet dezbrăcat) se va face numai la o oră și jumătate după luarea mesei, iar *cea parțială* (jumătate de corp) în orice perioadă a zilei.

Uneori, în lunile mai răcoroase, în timpul băilor generale, unele persoane acuză frison sau pielea se învinețește sau capătă aspect de „piele de gâscă". În acest caz, procedura va fi întreruptă imediat și înlocuită cu un duș cald (iarna și toamna) sau cu expunere la soare (vara).

La mare, băile de aer (efectuate la umbră) vor fi întotdeauna alternate cu cele de soare și de mare, despre care vom vorbi mai pe larg în capitolul Talasoterapie.

Procedurile de acest tip pot fi făcute la orice vârstă. Pentru călirea organismului ele pot fi începute din prima lună de viață, mai exact din săptămâna a patra. În prima zi, copilul va sta la aer complet îmbrăcat (în curte, pe balcon, în grădină), timp de 5–10 minute, această durată fiind crescută zilnic cu încă 5 minute. Când temperatura aerului este de 22–24°C și copilul este sănătos, din săptămâna a patra de viață baia de aer poate fi generală, în prima zi de 1–3 minute, această durată fiind apoi crescută zilnic cu alte 2–3 minute.

Mai înainte de a prezenta zonele climatice din țara noastră, cât și stațiunile unde cititorii pot beneficia de climatoterapie, asociată sau nu cu tratament balnear, vom enumera câteva *sfaturi utile* în vederea unei astfel de practici.

Climatoterapia se va practica, în cazul persoanelor bolnave sau în vârstă, numai cu avizul medicului; stațiunea pentru climatoterapie va fi aleasă numai de către medic; pentru ca o astfel de metodă să fie cât mai eficientă, persoana respectivă, mai înainte de a pleca în stațiune, trebuie să facă o pregătire specială în localitatea de reședință, ce constă din băi de aer, băi de soare, băi de râu și plimbări, a căror durată va fi crescută progresiv.

Litoralul Mării Negre (altitudinea de la 0 la 30–35 metri) se găsește într-un **climat marin.** Acesta se caracterizează prin primăveri întârziate, veri nu prea calde, toamne blânde și ierni mai puțin friguroase, dar cu vânturi puternice. Temperatura medie anuală pe litoralul nostru este 9–11°C (cea mai ridicată din țară), iar umiditatea și presiunea aerului sunt crescute. Un astfel de climat

(tonifiant și excitant) se recomandă persoanelor sănătoase, începând cu vârsta de un an și jumătate, pentru călirea organismului, cât și bolnavilor de reumatism cronic, tuberculoză extrapulmonară (ganglionară, peritoneală, osteoarticulară), bronșită cronică, astm bronșic, rahitism, psoriazis, hipotiroidie, hipoparatiroidie (tetanie) etc. Contraindicații: tuberculoză pulmonară, boli de inimă grave, hipertensiune arterială în stadii avansate, hipertiroidie, nevroze hiperreactive, cancer (orice formă) etc.

În lunile de vară, **climatoterapia marină** se poate asocia cu talasoterapie, cu băi și împachetări de nămol, cu electroterapie, masaje etc., în sanatoriile de la Eforie Nord, Eforie Sud, Neptun, Mangalia și Techirghiol.

Climatul de câmpie și podișuri joase (altitudine 30–35 m și 200 m) se găsește în Câmpia Română, Câmpia și Podișul Moldovei, Câmpia Banatului, Câmpia Tisei și Dobrogea. El se caracterizează prin ierni relativ reci cu viscole, primăveri timpurii, veri calde și toamne târzii. Umiditatea aerului este moderată, iar viteza anuală a vântului, în medie, de 2–4 m/secundă. Acest climat (sedativ) se recomandă persoanelor care nu pot practica climatoterapie nici la munte, nici la mare.

În jurul lacurilor și pădurilor situate în zonele amintite se găsește un climat foarte bogat în ioni negativi, cu efecte binefăcătoare asupra organismului.

Pentru a beneficia de un atare climat se va alege una din următoarele stațiuni: Bădești (170 m), Băile Felix (140 m), Băile 1 Mai (140 m), Buziaș (130 m), Lipova (138 m) etc.

Climatul de deal și podiș (altitudine 200–300 m și 600–800 m) se găsește în regiunile subcarpatice din

Moldova şi Muntenia, Podişul Transilvaniei şi Dealurile Crişului. În regiunile de dealuri, temperatura şi umiditatea aerului sunt moderate, presiunea atmosferică redusă, iar vântul are viteze mici. Aici verile sunt răcoroase, iar iernile destul de blânde. În acest tip de climat sunt plasate foarte multe staţiuni balneoclimaterice: Govora (360 m), Olăneşti (450 m), Călimăneşti-Căciulata (260 m), Slănic Moldova (530 m), Sovata (475–530 m), Borsec (900 m) Băile Herculane (150–168 m), Germisara (Geoagiu) (360 m), Soveja (500 m) etc.

Un astfel de climat este recomandat pentru călirea organismului (atât la copii, cât şi la adulţi), a convalescenţilor, a celor suferinzi de gastrită, ulcer, litiază biliară şi renală, nevroză etc.

În aceeaşi zonă climatică se mai găsesc staţiunile saline Praid, Prahova şi Tg. Ocna, deosebit de benefice bolnavilor de astm bronşic.

Climatul de munte se găseşte pe întregul teritoriu al munţilor Carpaţi, limita sa inferioară aflându-se la o altitudine de 600–800 m, iar cea superioară la 2 500 m. În zona dintre 600–800 m şi 1 800–1 900 m se află un climat rece, iar peste 1 900 m, unul aspru.

El se caracterizează printr-un aer curat, cu temperatură, presiune şi umiditate scăzute, dar foarte bogate în ioni negativi. Aici radiaţiile solare sunt intense, iar precipitaţiile abundente, ninsoarea fiind prezentă o mare parte din timp, între 170 şi 240 de zile pe an.

Acest climat este tonifiant şi stimulant. El creşte numărul de globule roşii şi cantitatea de hemoglobină din sânge, intensifică procesele metabolice, ameliorează funcţiile plămânului şi stimulează sistemul nervos (până la 1 200 m).

În funcție de altitudine, în cadrul lui se departajează câteva subtipuri.

Climatul subalpin cuprins între 500–600 m și 1 000–1 200 m, se recomandă atât oamenilor sănătoși pentru călirea organismului, cât și celor suferinzi de tuberculoză pulmonară (în faza de remisiune), hepatită cronică (stabilizată), ulcer (fază nedureroasă), hipertensiune arterială (stadiul I), astm bronșic, bronșită cronică, anemii ușoare etc. Contraindicații: boli acute, stări febrile, ulcer sau colită (în faza dureroasă), tuberculoză pulmonară (în faza activă), boli de inimă grave etc.

Acest climat se găsește la: Sinaia (798–971 m), Bușteni (882–900 m), Câmpulung Muscel (575–625 m), Brașov (540–560 m).

Climatul alpin cuprins între 1 000–1 200 m și 1 600–1 800 m, se recomandă persoanelor sănătoase, inclusiv celor cu debilitate fizică, cât și contacților cu bolnavi de tuberculoză. De asemenea, el este indicat sportivilor pentru creșterea capacității de efort. De reținut: este defavorabil celor cu astm bronșic și rahitism. Contraindicații: cancer (indiferent de formă), hepatită cronică, litiază biliară și renală, boli reumatice, copii sub 3 ani, sportivi supraantrenați etc.

Un astfel de climat îl găsim în stațiunile Predeal-Cioplea (1 110 m), Păltiniș (1 442 m) și în zona cabanelor Cristianul Mare, Clăbucet, Parâng etc.

Subtipul cuprins între 1 800–2 400 m este foarte stresant și lipsit de orice confort termic. Aici nu există stațiuni balneoclimaterice, ci numai cabane (Piatra Arsă, Babele, Caraiman, Bâlea Lac, Bâlea Cascadă etc.) și

refugii. Într-un astfel de climat temperatura aerului este în general sub 0°C. Numărul zilelor de iarnă este de 100–160, nebulozitatea mare, iar precipitațiile anuale în jur de 1 200 mc, presiunea atmosferică fiind foarte scăzută etc. De un astfel de climat atât de aspru pot beneficia persoanele sănătoase, între 6–65 de ani (numai cu avizul medicului), sportivii de performanță (pentru creșterea capacității de efort) și obezii. Desigur, aceștia din urmă, numai atunci când nu suferă de: boli de inimă grave, boli reumatice, boli de ficat, boli de rinichi, bronșită cronică, astm bronșic, scleroemfizem pulmonar. Acest climat este contraindicat sportivilor obosiți sau supraantrenați.

CRENOTERAPIA

„Bolnavul nu are nevoie de medicul vorbăreț, ci de acela care îl vindecă."

Seneca

• Crenoterapia sau tratamentul cu ape minerale (gr. *krene* = izvor) este cunoscută de toată lumea. De ce am făcut această afirmație? Deoarece nu cred că există cineva care să poată spune că nu a consumat vreodată apă minerală, care, se știe, are și ea unele proprietăți terapeutice. Firește, între apele minerale de masă și cele medicinale există unele deosebiri.

Ca majoritatea metodelor terapeutice nemedicamentoase, și crenoterapia a trecut prin trei faze de cunoaștere: empirică, experimentală și științifică.

În faza empirică, care a durat câteva mii de ani, până la începutul secolului XX, apele minerale au fost folosite mai mult sub formă de abluțiuni și băi. Pentru bunele rezultate obținute în tratamentul unor suferințe, vreme îndelungată izvoarele cu ape minerale au fost socotite locuri sacre, pângărirea lor fiind un sacrilegiu.

Crenoterapia a fost folosită în antichitate de mai toate popoarele. Cele mai avansate cunoștințe despre această metodă de tratament le aveau grecii și romanii. Hipocrate trata litiaza renală nu numai cu dietă și ceaiuri, dar și cu ape minerale. Cu vremea, în jurul izvoarelor cu ape minerale și a lacurilor terapeutice din Grecia și Roma antică au luat naștere adevărate „centre de sănătate", unde oamenii veneau nu numai să se trateze, dar și să se întâlnească în scopuri culturale, economice, politice etc.

Tratamentul cu apă dulce și cu ape minerale a luat o mare dezvoltare la romani, renumele termelor lor, unde se efectuau cele mai diverse tratamente, trecând dincolo de hotarele imperiului. În timpul celui de al doilea război punic, Hanibal (247–183 î.Hr.) s-a hotărât să cucerească mai întâi, și cât mai rapid, termele romane din munții Pirinei pentru a-și îngriji ostașii răniți sau istoviți de lungile marșuri de zeci de kilometri pe zi.

Începuturile crenoterapiei în țara noastră datează din vremea Daciei romane, mărturii în acest sens fiind vestigiile băilor construite de romani, cât și pietrele comemorative de pe drumul Orșova-Timișoara (Dierna-Tibiscum), de pe Valea Oltului și de la malurile Mării Negre (Pontul Euxin). În secolul al XIX-lea apele minerale din țara noastră deveniseră atât de cunoscute în

Europa, încât împăratul Franței, Napoleon al III-lea, suferind de litiază renală, a cerut, la sfatul medicului său, să-i fie adusă în Franța apă minerală de la Căciulata.

În faza experimentală a crenoterapiei, care a durat până la începutul celui de al doilea război mondial, au fost efectuate numeroase studii și cercetări asupra compoziției apelor minerale și radioactivității unora dintre ele. În această perioadă au fost puse bazele teoretice și practice ale hidroterapiei *(gr. hudôr = apă).*

În cea de a treia perioadă a dezvoltării crenoterapiei, fază în care ne găsim noi azi, se încearcă fundamentarea științifică a acestei metode terapeutice, modul de acțiune al apelor minerale fiind studiat cu cele mai moderne mijloace de laborator.

Ce este **o apă minerală**? Pentru geolog este acea apă care conție cel puțin 1 g de substanțe chimice, solide sau gazoase, dizolvate într-un litru de apă. Pentru medic, însă, această apă trebuie să aibă în plus efecte terapeutice fundamentate științific și să fie pură din punct de vedere bacteriologic.

Apele minerale pot fi caracterizate în funcție de următorii factori: temperatură, mineralizare, compoziție chimică etc.

În funcție de temperatură, apele minerale sunt de trei tipuri: hipotermale (20–35°C), izotermale (36–41°C) și hipertermale (peste 42°C).

În funcție de mineralizare, ele pot fi slab sau puternic mineralizate.

După caracterul lor fizico-chimic, apele minerale se grupează în funcție de conținutul chimic preponderent.

Apele oligominerale conțin sub 1 g substanțe minerale sau de bioxid de carbon la 1 litru de apă. Ele pot fi reci (sub 20°C) sau calde (peste 20°C). Se folosesc în cură

internă (sub formă de băut) sau externă (sub formă de băi). Astfel de ape minerale se găsesc la: Băile Felix, Băile 1 Mai, Sângeorz-Băi, Olănești, Călimănești, Moneasa.

Apele carbogazoase au cel puțin 1 g de bioxid de carbon la 1 litru de apă, fiind de mai multe feluri: bicarbonatate, clorurate, sodice, alcaline, calcice, feruginoase, sulfuroase. Aceste ape pot fi folosite în scopuri terapeutice (cură internă și externă) sau ca ape minerale de masă. Ele se găsesc la: Balvanyos, Băile Tușnad, Borsec, Buziaș, Covasna, Biborțeni, Vatra Dornei etc.

Apele alcaline. În ele există peste 1 g de substanțe, cu predominanță bicarbonați de sodiu și de potasiu, la 1 litru de apă. Se utilizează în cură internă și la inhalații. Izvoare există în stațiunile: Bodoc, Malnaș, Sângeorz-Băi, Slănic-Moldova, Poiana Negri, Zizin, Valea Vinului, Borsec (ape mixte carbogazoase).

Apele alcalino-feroase conțin peste 1 g de substanțe: bicarbonat, calciu, magneziu. Se administrează în cură internă și pentru inhalații. Aceste ape minerale se găsesc la: Borsec, Biborțeni, Sângeorz-Băi, Vâlcele.

Apele feruginoase, cu cel puțin 10 mg ioni fier la 1 litru de apă, se utilizează în cură internă. Stațiunile unde le găsim sunt: Băile Tușnad, Buziaș, Lipova, Vatra Dornei, Vâlcele etc.

Apele arsenicale conțin cel puțin 0,7 mg ion arsen la 1 litru de apă. Se prescriu în cură internă. Asemenea izvoare sunt la: Șarul Dornei și Covasna.

Apele clorurate-sodice conțin peste 1 g de sare la 1 litru de apă. Cele cu o concentrație sub 15 g la litru sunt indicate pentru cură internă, iar peste această cifră, în cură externă (băi, dușuri, irigații). Cele pentru cură externă se

găsesc la: Sărata-Monteoru, Ocna Mureș, Telega, Bazna, Ocnele Mari, Ocna Sibiului. În afara acestor stațiuni mai pot fi utilizate, pentru aceleași tratamente, atât apele unor lacuri sărate, cât și apă de mare (aceasta din urmă, deseori, și în cură internă). Apele pentru cură internă se găsesc la: Băile Herculane (izvorul Hygeea), Someșeni (izvorul 1), Ocna Sibiului (izvorul Horia).

Apele iodurate conțin 1–5 mg iod la 1 litru de apă și sunt indicate în cură externă, la inhalații și sub formă de injecții. Tratamentele pot fi făcute la: Bazna, Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Bălțătești, Sărata-Monteoru etc.

Apele sulfuroase, cu cel puțin 1 mg sulf titrabil, sub formă de hidrogen sulfurat la 1 litru de apă, se utilizează în cură internă și externă; ele se găsesc la: Băile Herculane, Băile Govora, Călimănești, Căciulata, Mangalia, Pucioasa, Niculina-Iași etc.

Apele sulfatate au cel puțin 1 g de sulf sub forma sa oxidată la 1 litru de apă. Pot fi folosite doar în cură internă. Izvoare cu acest tip de ape sunt la: Amara, Bălțești, Sărata Monteoru, Ivanda, Vața de Jos etc.

Apele radioactive conțin elemente radioactive printre care radonul, cu o radioactivitate de 18 nanocurie. Sunt benefice numai în cură externă. Le vom găsi la: Băile Felix, Băile 1 Mai, Băile Herculane (7 izvoare, Hygeea, Hercules), Borsec (izvorul P. Curie), Sângeorz-Băi.

Cele mai multe ape minerale din țara noastră au origine vadoasă. Ele provin din straturile profunde ale pământului, unde se strâng din precipitațiile atmosferice. Venind în contact direct cu rocile pe care le întâlnesc în timpul circulației lor, dizolvă unele elemente chimice pe care

acestea le conţin, după care ies la suprafaţă, prin izvoare, ca ape minerale.

Apele sărate, iodurate şi bromurate, după unii autori, ar proveni din pânzele subterane ale vechilor bazine sau lacustre din vecinătatea depozitelor subterane de petrol şi gaz metan.

Apele minerale de masă, atât datorită concentraţiei lor scăzute în substanţe minerale, cât şi a bogatului lor conţinut în bioxid de carbon, au un gust plăcut. Ele nu trebuie, însă, consumate în mod abuziv, deoarece pot agrava unele boli de stomac sau de rinichi.

O cură cu ape minerale se va face numai la indicaţia medicului specialist, în unele cazuri chiar sub supravegherea sa, din următoarele motive: modul lor de administrare nu este standard, el variind în funcţie de boală, de forma sa clinică, de suferinţele asociate etc.; cura variază nu numai de la o staţiune la alta, dar şi în cadrul aceleiaşi staţiuni, în funcţie de izvorul indicat.

Apele minerale sunt contraindicate în: boli acute, boli de sînge, boli de inimă grave, cancer, hemoragii, ulcer gastric sau duodenal în criză, unele boli de piele etc.

Cele mai bune rezultate se obţin când apele minerale sunt consumate direct la izvor. Când bolnavul nu se poate deplasa, apa respectivă, adusă la hotel sau la sanatoriu, în vase de sticlă bine închise trebuie consumată cât mai repede posibil.

O cură cu ape minerale se poate face şi în localitatea de domiciliu, unde acestea sunt aduse în sticle îmbuteliate direct de la izvor. Fireşte, rezultatele terapeutice ale unei astfel de cure sunt inferioare celor obţinute în staţiune, unde bolnavii beneficiază în acelaşi timp şi de alţi factori: mediul ambiant, clima, mişcare, alimentaţie etc.

Pe teritoriul ţării noastre se găsesc izvoare şi lacuri cu cele mai diverse tipuri de ape minerale. De-a lungul anilor, în jurul lor au luat fiinţă numeroase staţiuni balneoclimaterice, unde se pot trata nenumărate boli digestive, renale, cardiovasculare, respiratorii, reumatice etc. Dintre acestea le vom prezenta pe cele mai importante, împreună cu bolile care pot beneficia de crenoterapie.

Amara *(Jud. Ialomiţa)* – preartroze, artroze, sechele posttraumatice şi neurologice, metroanexite cronice, sterilitate secundară, insuficienţă ovariană etc.

Balta Albă[1] *(Jud. Buzău)* – preartroze, artroze, sechele posttraumatice şi neurologice, metroanexite cronice, insuficienţă ovariană, psoriazis, eczeme etc.

Bazna *(Jud. Sibiu)* – preartroze, artroze, sechele posttraumatice şi neurologice, metroanexite cronice, cervicite etc.

Băile Felix *(Jud. Bihor)* – preartroze, artroze, poliartrită reumatoidă, spondilită anchilozantă, sechele posttraumatice şi neurologice, metroanexite, tulburări de pubertate şi menopauză, boli endocrine etc.

Băile Govora *(Jud. Vâlcea)* – astm bronşic, bronşite cronice, bronşiectazie, scleroemfizem pulmonar, sechele posttraumatice şi neurologice etc.

Băile Herculane *(Jud. Caraş Severin)* – preartroze, artroze, spondilită anchilozantă, sechele posttraumatice şi neurologice, diabet zaharat (unele forme), gută etc.

Băile Govora *(Jud. Vâlcea)* – litiază biliară, gastrite cronice, constipaţie cronică, dischinezie biliară, hepatită

[1] Nămolul lacului Balta Albă este folosit pentru producerea extractului Pell-Amar.

cronică, pancreatită cronică, astm bronşic, bronşite cronice, laringite cronice, acnee, eczeme, psoriazis etc.

Băile Tuşnad *(Jud. Harghita)* – nevroză astenică, stări după flebite, arterite (prin ateroscleroză), varice, hipertensiune arterială, valvulopatii operate, infarct miocardic (la cel puţin 3 luni după ieşirea din spital) etc.

Bălţăteşti *(Jud. Neamţ)* – artroze, sechele posttraumatice şi neurologice, insuficienţă ovariană, cervicite etc.

Balvanyos *(Jud. Covasna)* – hipertensiune arterială, insuficienţă mitrală şi aortică compensate, arterită (prin ateroscleroză), varice, nevroză etc.

Borsec *(Jud. Harghita)* – hipertensiune arterială, insuficienţă mitrală şi aortică compensate, hipertiroidie, gastrite cronice hipoacide, constipaţie cronică, colite cronice, dischinezie biliară, nevroze etc.

Buziaş *(Jud. Timiş)* – hipertensiune arterială, infarct miocardic (la cel puţin 3 luni după ieşirea din spital), valvulopatii operate, sechele după flebită, arterită (prin ateroscleroză), nevroză etc.

Călimăneşti–Căciulata *(Jud. Vâlcea)* – gastrite cronice hipoacide, constipaţie cronică, colite cronice, dischinezie biliară, colecistite cronice, hepatită cronică, litiază renală, diabet zaharat, artroze, sechele posttraumatice, astm bronşic, bronşite cronice, obezitate, nevroze etc.

Covasna *(Jud. Covasna)* – hipertensiune arterială, infarct miocardic (la cel puţin 3 luni după ieşirea din spital), cardiopatie ischemică, valvulopatii operate, varice, ulcer varicos, ulcer gastric sau duodenal, nevroze etc.

Eforie Nord *(Jud. Constanţa)* – preartroze, artroze, spondilită anchilozantă, poliartrită reumatoidă, sechele posttraumatice şi neurologice, insuficienţă ovariană, metroanexite cronice, sterilitate secundară, psoriazis etc.

Germisara (Geoagiu-Băi) *(Jud. Hunedoara)* – artroze, sechele posttraumatice și neurologice, tulburări de menopauză, nevroze etc.

Lacu Sărat *(Jud. Brăila)* – artroze, sechele posttraumatice și neurologice, eczeme, cervicite, insuficiență ovariană etc.

Lipova *(Jud. Arad)* – hipertensiune arterială, varice, gastrite cronice hipoacide, colite, dischinezie biliară, hepatită cronică, nevroze etc.

Mangalia *(Jud. Constanța)* – artroze, spondilită anchilozantă, poliartrită reumatoidă, sechele posttraumatice și neurologice, metroanexite cronice, insuficiență ovariană, cervicite cronice, constipație, dischinezie biliară etc.

Moneasa *(Jud. Arad)* – artroze, sechele posttraumatice și neurologice, metroanexite cronice, nevroze etc.

Neptun *(Jud. Constanța)* – preartroze, artroze, spondilită anchilozantă, poliartrită reumatoidă, sechele posttraumatice și neurologice, cervicite cronice, metroanexite cronice etc.

Ocna Sibiului *(Jud. Sibiu)* – artroze, spondilită anchilozantă, sechele posttraumatice și neurologice, sterilitate secundară, cervicite cronice etc.

Ocna Șugatag *(Jud. Maramureș)* – artroze, sechele posttraumatice și neurologice, cervicite etc.

Ocnele Mari *(Jud. Vâlcea)* – artroze, sechele posttraumatice, metroanexite cronice, cervicite, insuficiență ovariană etc.

Pucioasa *(Jud. Dâmbovița)* – artroze, sechele posttraumatice și neurologice, acnee, furunculoză, sclerodermie etc.

Săcelu *(Jud. Gorj)* – artroze, sechele posttraumatice și neurologice, metroanexite cronice, insuficiență ovariană, laringite cronice etc.

Sărata Monteoru *(Jud. Buzău)* – artroze, sechele posttraumatice și neurologice, cervicite cronice.

Sângeorz-Băi *(Jud. Bistrița Năsăud)* – gastrite cronice, ulcer gastric și duodenal, sechele după stomac operat, constipație cronică, colecistite cronice, hepatită cronică, diabet zaharat, gută, obezitate, bronșită cronică, artroze etc.

Slănic Moldova *(Jud. Bacău)* – gastrite cronice, ulcer gastric și duodenal, dischinezie biliară, colecistite cronice, astm bronșic alergic, bronșite cronice, bronșiectazie, diabet zaharat, obezitate, artroze etc.

Slănic *(Jud. Prahova)* – artroze, sechele posttraumatice, astm bronșic, bronșite cronice, metroanexite cronice, insuficiență ovariană, cervicite etc.

Sovata *(Jud. Mureș)* – metroanexite cronice, insuficiență ovariană, cervicite cronice, sterilitate secundară, artroze, sechele posttraumatice, nevroze etc.

Techirghiol *(Jud. Constanța)* – preatroze, artroze, spondilită anchilozantă, poliartrită reumatoidă, sechele postraumatice și neurologice, insuficiență ovariană, cervicite, metroanexite cronice, sterilitate secundară etc.

Tinca *(Jud. Bihor)* – gastrită cronică hipoacidă, ulcer gastric și duodenal, colite cronice, colecistite, hepatită cronică, diabet zaharat, artroze etc.

Vatra Dornei *(Jud. Suceava)* – hipertensiune arterială (fără complicații), valvulopatii operate, arterite (prin ateroscleroză), varice, artroze, sechele posttraumatice, nevroze etc.

Vața de Jos *(Jud. Hunedoara)* – artroze, nevroze, surmenaj, tulburări de menopauză.

Crenoterapia se practică și în alte țări, pe care le vom menționa în continuare, împreună cu numărul stațiunilor balneoclimaterice care funcționează în prezent:

Austria, 85 de staţiuni; Belgia, 3 staţiuni; Cehia, 6 staţiuni, Croaţia, 2 staţiuni, Franţa, peste 300 de staţiuni, Germania peste 300 staţiuni, Guadelupa, 3 staţiuni, Grecia, 7 staţiuni, Israel, 2 staţiuni, Italia, peste 70 staţiuni, Luxembourg, o staţiune, Maroc, 3 staţiuni, Marea Britanie, 9 staţiuni (crenoterapia, cunoscută în această ţară sub denumirea SPA este mai puţin folosită în prezent), Polonia, 31 staţiuni, Rusia, 2 staţiuni, Serbia, 4 staţiuni, Slovacia, 4 staţiuni, Spania, peste 70 de staţiuni, Tunisia, 2 staţiuni, Ucraina, 3 staţiuni, Ungaria, cu 6 staţiuni.

CROMOTERAPIA

„Tot ceea ce este viu aspiră către culoare."

Wolfgang Goethe

• Dacă pentru un artist culoarea este un mod de exprimare, pentru un fiziolog un proces chimic care are loc la nivelul retinei, pentru un fizician, o radiaţie cu o anumită lungime de undă, pentru un pedagog, un sistem de educaţie vizuală, pentru medicul naturist, ea este în acelaşi timp un element de diagnostic şi un remediu.

Numeroşi cercetători au observat că toate culorile au efecte fiziologice, dar mai ales psihologice, fapt demonstrat concret şi cu ocazia Congresului Internaţional al Culorii, care a avut loc în vara anului 1985, la Monte Carlo. Cu această ocazie, printre temele dezbătute s-a aflat şi „Influenţa culorilor asupra psihicului oamenilor", la discuţii luând parte nu numai medici şi psihoterapeuţi,

cum s-ar crede, ci și alți delegați: pictori, pedagogi, urbaniști, farmaciși, industriași și chiar specialiști în marketing. Vorbitorii au adus nenumărate exemple în legătură cu influența atât de diferită asupra oamenilor, atât a fiecărei culori cât și a nuanțelor pe care ea le poate prezenta. Astfel, farmaciștii au atras atenția fabricanților de medicamente că produsele colorate în roșu[1] destinate bolnavilor de inimă sunt greu tolerate de aceștia. În schimb, pentru specialiștii în marketing, roșul poate avea cu totul alte efecte asupa omului. Așa de exemplu, mărfurile colorate sau ambalate în roșu sunt mult mai solicitate de cumpărători. După numeroase anchete și statistici, ei au mai descoperit și alte efecte ale culorilor asupra cumpărătorilor: alimentele ambalate în culori închise (albastru, maro și negru) sugerează ceva învechit, iar cele în albastru și verde foarte deschis, numai prospețime; cafeaua ambalată în pungi galbene sugerează un produs „slab", în pungi negre un produs „tare", iar în pungi roșii un produs „foarte aromat".

Ținând seama de influența culorilor asupra psihicului multor bolnavi, unele fabrici de medicamete au pus pe piață medicamente destinate celor astenici și depresivi colorate numai în galben și oranj (culori recunoscute pentru proprietățile lor dinamizante), pentru anxioși în albastru foarte deschis (culoare sedativă), iar pentru ameliorarea durerilor, în roz (culoare calmantă). Aceleași fabrici nu mai colorează de mai multă vreme în roșu

[1] Biologul canadian H. Wolhfarth a constatat că bătăile inimii și tensiunea arterială crește într-o încăpere cu pereții roșii, chiar la nevăzători. El a mai observat că tensiunea arterială a scăzut la elevii unei școli, după ce pereții claselor au fost revopsiți din oranj în albastru foarte deschis, iar mochetele în gri deschis. Același fenomen a fost observat și la elevi nevăzători.

medicamenele destinate bolnavilor de inimă sau cu hipertensiune arterială, iar în verde-închis pe cele recomandate în bolile psihice.

Despre influenţa culorilor asupra stărilor organismului uman mai pot fi date şi alte exemple, unul dintre cele mai elocvente fiind „povestea podului londonez Blackfriers". Până nu de mult, de pe acest pod se arunca în apele Tamisei un mare număr de oameni, pentru a-şi curma viaţa. După revopsirea sa din negru (culoarea iniţială) în verde foarte deschis, numărul sinuciderilor a scăzut foarte mult, fapt pus de specialişti pe seama noii sale culori, recunoscută pentru proprietăţile ei sedative şi relaxante.

Sociologul francez M. Pott a făcut o foarte interesantă observaţie la salariaţii întreprinderii metalurgice, ale cărei încăperi, utilaje şi maşini erau vopsite în culori diferite: pereţii în crem-deschis, maşinile în verde, conductele de apă caldă în roşu, cele de gaz în galben etc. După cinci ani, el a constatat că numărul accidentelor de muncă a scăzut foarte mult, aceasta, desigur, datorită coloritului diferit al utilajelor şi maşinilor, care le ţinea în permanenţă atenţia trează.

De multe ori, culorile influenţează în aşa fel starea de spirit a omului, încât, la unele persoane ele pot provoca adevărate suferinţe. Despre Condé, unul dintre generalii lui Ludovic al XIV-lea, se spunea că îşi pierdea pe dată buna dispoziţie, ori de câte ori avea în faţa ochilor un obiect de culoare verde. Dar culorile pot conferi şi o stare de bine, de destindere. Beethoven scria prietenului său Wegeler să este incapabil să găsească armoniile fără a avea în faţa ochilor un tablou colorat. Apropo de muzică şi de culoare: pentru anumite persoane, în timpul audiţiilor muzica lui Mozart este „albastră", iar cea a lui Wagner „luminoasă". Goethe spunea despre culori că ele „acţio-

nează asupra sufletului, putând trezi sentimente diferite, idei, emoţii, care ne aduc linişte sau; dimpotrivă, ne agită şi provoacă tristeţe".

Dar culorile, mai spun specialiştii cromoterapeuţi, acţionează nu numai asupra psihicului, ci şi asupra unor ţesuturi şi organe, direct sau indirect. Astfel: **culoarea roşie** ameliorează metabolismul şi stimulează funcţiile ficatului (Ghadioli); stimulează activitatea sexuală masculină; creşte frecvenţa bătăilor inimii şi tensiunea arterială (H. Wolfarth); organismul expus multă vreme la o lumină puternică sau la culori foarte vii reacţionează prin descărcări hormonale (Wurtmann); lumina albastră-violet are o acţiune favorabilă asupra icterului noului născut (Lucey) etc.

S-a observat că unele animale şi plante reacţionează şi ele la anumite culori: curcanii şi taurii devin furioşi la vederea culorii roşii; muştele se aşază mai mult pe obiectele vopsite în culori foarte deschise (roz, galben) şi le evită pe cele închise (negru, albastru sau maro foarte închis), albinele vizitează mai mult florile albastre, iar fluturii[1] pe cele care au un colorit asemănător cu al lor. S-a constatat că plantele se dezvoltă mult mai bine într-o ambianţă cu lumină roşie sau violetă şi, în mod paradoxal, deloc în cea verde.

Cei dintâi cromoterapeuţi au fost chinezii şi egiptenii. În papirusul „*Edwin Smith*" se găsesc numeroase referiri cu privire la folosirea culorilor pentru tămăduirea unor boli. Culoarea roşie, patronată de zeul Osiris, era folosită pentru „creşterea vitalităţii", iar cea galbenă, culoarea zeiţei Isis, pentru „stimularea spiritului".

---

[1] R. Silbergried de la Institutul Tropical din Panama a constatat că bogatul colorit al fluturilor contribuie la atragerea femelelor, iar în unele cazuri, chiar la alungarea congenerilor rivali.

Vechii chinezi s-au folosit de culori şi în scopuri diagnostice. Pentru ei o piele de culoare roşie semnifica o tulburare energetică în meridianul inimii, de culoare galbenă – un exces energetic în meridianul splină-pancreas, de culoare verzuie – un exces energetic în meridianul ficatului etc.

Terapeuţii evului mediu din apusul Europei izolau bolnavii de rujeolă, variolă şi chiar de scarlatină în camere cu pereţii vopsiţi în roşu sau în paturi înconjurate cu draperii roşii. Aceşti bolnavi erau obligaţi să poarte îmbrăcăminte tot de culoare roşie, culoare despre care se spunea că „uşurează şi scurtează boala". Astfel de metode erau folosite şi de către medicina noastră populară, care mai recomanda, în plus, aplicarea pe abdomenul bolnavilor amintiţi a unei bucăţi de postav roşu muiată în rachiu de cârmâz[1]. În unele regiuni ale ţării, bolnavii de rujeolă consumau, tot în scopuri terapeutice, fiertură de frunze uscate de mac roşu.

Medicina tradiţională indiană folosea, în trecut, ca de altfel şi azi, pe lângă atâtea alte metode terapeutice naturale, şi cromoterapia, sub diverse forme: purtare de îmbrăcăminte colorată, introducerea bolnavilor în camere cu pereţii coloraţi sau cu plafoane prevăzute cu orificii, de mărimi diferite, în care se puneau bucăţi de mătase sau sticle colorate, în funcţie de suferinţa tratată. O astfel de metodă era folosită numai în zilele însorite.

Cromoterapia, care are unele baze ştiinţifice, este doar o metodă adjuvantă, specialiştii care o practică nepretinzând nici o clipă că pot vindeca bolile numai cu ajutorul culorilor. Ele pot contribui, însă, spun ei, la ameliorarea unor suferinţe, prin influenţarea anumitor organe direct sau indirect, dar mai ales a psihicului.

---

[1] Sângerul sau cârmâzul *(Cornus sanguineea)* este un arbore ale cărui ramuri sunt de culoare roşie toamna şi iarna.

În serviciile de specialitate, cromoterapia se practică individual sau în grupuri mici de persoane, de cele mai multe ori în asociaţie cu muzicoterapia.Vizionarea culorii respective sau a jocurilor de lumini colorate se face timp de 30–60 de minute, stând în fotolii. Vizionarea culorilor în scopuri terapeutice poate fi practicată şi la domiciliu, cu ajutorul unor diapozitive colorate, proiectate pe un perete alb.

Purtarea de îmbrăcăminte colorată după preferinţe este tot o formă de cromoterapie. Dar, de cele mai multe ori, preferinţele noastre nu coincid întotdeauna cu indicaţiile cromoterapeuţilor. În timp ce aceşti specialişti recomandă să purtăm iarna îmbrăcăminte în culori calde (oranj, galben, roşu) şi reci în timpul verii (albastru şi verde-închis), noi procedăm exact invers. Tot cromoterapeuţii recomandă persoanelor melancolice haine cu un colorit cât mai viu şi desene cât mai ţipătoare.

Medicina tradiţională indiană recomandă îmbrăcămintea de culoare roşie pentru stimularea poftei de mâncare şi în timpul competiţiilor de orice fel; galbenă, pentru stimularea muncii intelectuale; oranj, pentru tulburări de dinamică sexuală; verde sau gri-deschis, pentru combaterea emoţiilor; albastră sau violet, în timpul evenimentelor cu încărcătură emoţională mare (folosirea lor îndelungată va produce oboseală, constipaţie şi indigestie); albă, cu ocazia evenimentelor ce simbolizează puritate (nuntă). Toate aceste culori trebuie să fie de origine vegetală şi minerală.

Cromoterapia mai constă şi din folosiea celor mai adecvate culori, la domiciliu, la locul de muncă, ca să nu mai vorbim de policlinici şi spitale. Ţinând seama de proprietăţile terapeutice ale culorilor, în camera de dormit trebuie să predomine albastrul sau verdele foarte deschis (niciodată roşu, indiferent de nuanţă), în camera de lucru

oranjul sau galbenul (care îmbunătăţeşte randamentul muncii intelectuale), în camera de baie – albul.

După părerea unor specialişti, pereţii birourilor trebuie vopsiţi în oranj sau galben (niciodată în alb, care scade ritmul oricărei activităţi), ca de altfel şi coridoarele şi scările. Pereţii halelor vor fi vopsiţi în crem, iar maşinile, utilajele şi conductele, în mod cât mai diferit (verde, albastru, galben, oranj), pentru mărirea vigilenţei, ceea ce va contribui la scăderea accidentelor în muncă. În încăperile cu temperaturi înalte nu va fi folosită culoarea roşie, ci numai culori reci (albastru, verde sau violet-închis), care dau iluzia de răceală.

Atât în sălile de operaţie, cât şi în saloanele bolnavilor trebuie să predomine culorile sedative, calde. Din saloanele copiilor bolnavi nu trebuie să lipsească culoarea roz şi, dacă este posibil, desene colorate, mai ales scene de basm, atât de binefăcătoare lor.

De puţină vreme, pictura şi desenul colorat sunt întrebuinţate în scopuri terapeutice, respectiva metodă fiind cunoscută sub numele de art-terapie. Ea se practică, în cele mai multe din cazuri, în asociaţie cu muzicoterapia, mai ales în serviciile de psihiatrie şi în centrele pentru recuperarea marilor handicapaţi (paralizii, lipsa unuia sau mai multor membre). Aceştia învaţă să deseneze sau să picteze cu mâna validă, cu piciorul sau numai cu gura (în cazul marilor handicapaţi), creionul sau pensula fiind ţinute între dinţi.

GHID DE CROMOTERAPIE

Roşul, culoarea focului, caldă, stimulează sistemul nervos, vasele limfatice şi metabolismul, accelerează ritmul cardiac şi respiraţia, produce ischemie cutanată,

combate efectele nocive ale frigului, atrage şi concentrează atenţia (mai ales la copii), dă impresia de mărire a obiectului şi a spaţiului vopsit în roşu, produce oboseală dacă este privită mult timp.

Indicaţii: răceală, frison, dureri reumatice provocate de frig şi umezeală, eczeme, constipaţie, tuberculoză, înaintea competiţiilor sportive (pentru puţin timp), anemii, rahitism, astenie fizică, după expuneri îndelungate la raze ultraviolete, depresie nervoasă, paralizie, sarcom.

Contraindicaţii: hipertensiune arterială, isterie, febră foarte mare, mânie, temperamente sanguine.

Roşul închis (purpura), calmează durerile, scade tensiunea arterială, stimulează circulaţia sângelui în vene, afrodisiac.

Indicaţii: dureri, febră, epistaxis, menstruaţie dureroasă şi abundentă, eczme, emoţii.

Roşul aprins stimulează contracţia inimii, circulaţia sîngelui în artere, activitatea rinichilor, afrodisiac.

Indicaţii: hipotensiune arterială, impotenţă sexuală, frigiditate, menstruaţii reduse sau absente.

Rozul, sedativ, creează o ambianţă optimistă şi odihnitoare, conferă protecţie (la copii).

*Indicaţii:*nevroze, colorarea lenjeriei şi îmbrăcămintei copiilor.

Verdele, culoarea naturii, evocă speranţa, stimulează creaţia, dilată vasele de calibru mic, scade tensiunea arterială, calmează, echilibrează. Lumina verde favorizează sugestia şi autosugestia, pregăteşte subiectul pentru o şedinţă de hipnoză, oboseşte (în nuanţe foarte închise).

Indicaţii: insomnie, hipertensiune arterială, alcoolism agresiv, stări emoţionale, iritabilitate, incontinenţă urinară, blenoragie, sifilis, cancer.

Contraindicaţii: nici una, cu condiţia să nu fie folosită în nuanţe închise vreme îndelungată.

Albastrul, sedativ, dă iluzia de rece (mai ales în nuanţe închise), dă impresia de mărire a spaţiului (fapt pentru care se foloseşte în nuanţe deschise la vopsirea culoarelor subterane), dă senzaţia de sufocare (când ne aflăm într-un loc mai puţin aerisit), încetineşte activitatea organelor.

Lumina albastră se foloseşte în sălile de operaţii şi de naştere pentru efectele ei antialgice şi antispastice, calmează temperamentele sanguine; antagonistă a luminii roşii, este indicată în crize nervoase.

Indicaţii: dureri de cap, vărsături, tuse nervoasă, insomnie, arsuri, bufeuri de căldură, icter la noul născut, contuzii, nevralgii, astm bronşic.

Contraindicaţii: răceală, frison, boli reumatice, constipaţie, oboseală, stări depresive.

Indigoul ameliorează durerile şi stimulează glandele paratiroide.

Indicaţii: dureri de orice fel, sinuzite, reumatism articular acut, nevralgii, tulburări de vedere, cataractă, epistaxis, zgomote în urechi, nefrite, tulburări de auz, sensibilitate gustativă diminuată sau pierdută, dispepsie, pneumonie.

Contraindicaţii: nici una.

Violetul, sedativ, stimulează producerea globulelor albe, creşte tensiunea arterială şi frecvenţa bătăilor inimii (la unele persoane).

Indicaţii: boli reumatice, nevralgii, insomnie, dureri cauzate de frig şi de umezeală, epilepsie, tuse uscată, astm bronşic, frică, mânie, cancer.

Contraindicaţii: persoane melancolice sau cu depresie psihică.

Turcoazul, calmant, tonifiant, regenerează pielea.

Indicații: traumatisme, arsuri, dureri mari, astenie, surmenaj.

Contraindicații: nici una.

Oranjul tonifică aparatul respirator, combate spasmele, stimulează atenția, fixează calciul în oase, afrodisiac.

Indicații: bronșite cronice, scleroemfizem pulmonar, astm bronșic, rinite cronice, menstruație redusă sau absentă, litiază biliară, boli de rinichi, impotență sexuală, constipație, hemoroizi, reumatism cronic.

Contraindicații: nici una.

Galbenul stimulează sistemul nervos și aparatul digestiv, crește tonusul muscular și secrețiile ficatului, ale stomacului, ale pancreasului.

Lumina galbenă crește tonusul muscular, stimulează vasele limfatice, provoacă contracțiile stomacului, având efecte calmante superioare celor produse de culoarea verde și albastru deschis.

Indicații: constipație, hemoroizi, balonări, insuficiență hepatică, indigestie, paraziți intestinali, dureri de cap, astenie, melancolie, mialgii, bronșită cronică, stimularea atenției și a memoriei (mai ales înaintea examenelor), reumatism cronic, tuberculoză.

Contraindicații: isterie, alcoolism, palpitații.

Negrul se folosește numai ocazional, creează o stare de tristețe.

Albul, sinonim cu lumina, provoacă impresia de claustrare din lipsa punctelor de reper. Privită un timp îndelungat dă impresia unui gol, de ireal, iar privită puțin este liniștitoare, stimulează organele interne.

La unele popoare asiatice este culoarea doliului.

Griul are efect sedativ.
Indicaţii: nevroze, hipertensiune arterială.

Maroul are efect sedativ, echilibrant (mai ales în nuanţe deschise).

DIETOTERAPIA

„Trebuie să mâncăm pentru a trăi, nu să trăim pentru a mânca."

Jean-Baptiste Molière

• Prin dietoterapie se înţelege tratamentul bolilor cu anumite alimente sub forma unor regimuri speciale, cu scopul de a le corecta parţial sau chiar total. •

Astfel de boli, care depind într-o mare măsură de regimuri alimentare speciale, sunt: ulcerul gastric şi duodenal, diabetul zaharat, guta, colita etc. Sunt, însă, şi boli care nu depind de un regim special, dar care pot beneficia într-o bună măsură de unele alimente înzestrate şi cu câteva proprietăţi terapeutice, motiv pentru care ele sunt denumite alimente-medicament. Aşa, de exemplu, merele, lămâile, portocalele, pătlăgelele roşii, tărâţa, fasolea etc. scad colesterolul din sânge, datorită pectinelor pe care le conţin[1]. Iată şi alte exemple: usturoiul are

[1] 10 g de pectină scad cu 10% concentraţia colesterolului din sânge. Pentru a asimila, însă, 10 g de pectină, un om trebuie să mănânce 1,5 kg de mere pe zi. Pectina se mai găseşte în cantităţi crescute în: tărâţă, portocale, lămâi etc.

proprietăţi hipotensoare, diuretice, vermifuge, ceapa – proprietăţi antiscorbutice, anticancerigene, colecistochinetice, diuretice, ridichile – proprietăţi aperitive, colecisto-chinetice, diuretice, căpşunile şi fragii – proprietăţi antigutoase etc.

Cei dintâi care au descoperit că alimentele au şi proprietăţi terapeutice au fost chinezii. În vechiul lor tratat de medicină, intitulat „*Nei King*", scris cu câteva mii de ani în urmă, ei spuneau: „Primele cu adevărat medicamente sunt alimentele".

Cunoştinţe foarte avansate despre vindecarea bolilor cu unele alimente aveau şi vechii greci. De altfel, de la ei ne-a rămas cuvântul dietă, derivat din **diaita,** prin care, la acea vreme, se înţelegea o „viaţă cumpătată cu ajutorul unei alimentaţii raţionale".

Mii de ani, oamenii au întrebuinţat legumele şi fructele nu numai pentru potolirea foamei, dar şi pentru vindecarea bolilor, în fruntea listei aflându-se: usturoiul, ceapa, varza[1], lăptucile, smochinele etc.

La începutul secolului nostru atât alimentele-medicament, cât şi plantele medicinale, au fost înlocuite, treptat, cu medicamente de sinteză, o nouă realizare a geniului uman, mult mai eficace, de ce să nu o spunem, decât remediile naturale.

Dacă ştiinţa a dat o grea lovitură remediilor tradiţionale, ea a contribuit, în schimb, la naşterea biochimiei şi a altor discipline, cu ajutorul cărora au putut fi dezlegate numeroase taine. Astfel, cu ajutorul fiziologiei şi biochimiei, omul a aflat că mâncând, introduce în stomac diverse substanţe chimice, pe care le-a denumit: glucide, grăsimi, proteine, săruri minerale, vitamine etc.

[1] După spusele lui Cato cel Bătrân, romanii au folosit varza timp de şase secole ca leac împotriva tuturor bolilor.

Oamenii de știință au mai descoperit că, pentru menținerea sănătății și capacității de muncă, noi avem nevoie de toate aceste substanțe chimice în anumite proporții, în funcție de vârstă și efortul fizic și intelectual depus. Cu alte cuvinte, una dintre condițiile stării de sănătate este și alimentația echilibrată. Orice abatere, cantitativă sau calitativă, de la o astfel de alimentație, constituie o cauză de îmbolnăvire. Și totuși, regimurile alimentare unilaterale sau dezechilibrate, cum le mai denumesc unii dieteticieni, în sensul creșterii aportului unui aliment în dauna altora, dacă sunt folosite în mod rațional și pentru scurte perioade de timp, constituie excelente remedii împotriva bolilor. Și astfel de regimuri unilaterale sunt: alimentația vegetariană, alimentația macrobiotică, alimentația cu crudități, alimentația disociată, abținerea completă de la mâncare (postul) etc.

Alimentația vegetariană. Constă din fructe și legume, proaspete sau uscate, cereale (inclusiv produsele lor) și grăsimi vegetale. O astfel de alimentație poate fi folosită în curele de slăbire, la tratamentul constipației, la dezintoxicarea organismului etc.

Atenție! Abuzul unui aliment în dauna altuia, pentru mai multă vreme, este dăunător. Așa, de exemplu, consumul de prea multe fructe provoacă oboseală și scade tensiunea arterială, iar cel de cereale produce fermentații intestinale și favorizează apariția unor boli de piele.

Dacă, pe lângă alimentele amintite, se mai adaugă lapte și derivatele sale, ouă și miere, vorbim de un *regim lacto-vegetarian.* Cu un astfel de regim alimentar, cunoscut și sub numele de „regim de viață lungă", Pitagora a trăit 100 de ani.

Regimul lacto-vegetarian poate fi folosit la tratamentul bolilor de rinichi, de intestine, al gutei, al hipotiroidiei etc.

Regimul vegetarian mai are încă două variante: cu adaos numai de ouă sau numai de pește.

Alimentația macrobiotică (gr. *macros* = mare, lung; *bios* = viață) *sau regimul de viață lungă* este folosită în țările din estul Asiei, de câteva secole. Ea a fost reactualizată și răspândită în Occident de către medicul japonez Nyíoiti Sakaurzawa, cunoscut și sub numele de George Ohshawa.

Hrana constă din: cereale nedecorticate (60% din rația zilnică), legume și fructe (30%), proaspete sau uscate, precum și ouă, lapte și carne (10%) – cei mai mulți consumă numai lapte, brânză și carne de capră.

Atenție! Fiind foarte săracă în proteine, va fi utilizată numai pentru scurte perioade de timp, atât la combaterea obezității, cât și la dezintoxicarea organismului.

Alimentația cu crudități. Constă numai din următoarele alimente crude: fructe și legume (70–80% din rația zilnică), lapte, brânză, ouă, miere (20–30% din rația zilnică). Se poate folosi în boli de ficat, boli de rinichi, hipertensiune arterială, ateroscleroză și obezitate.

Unii dieteticieni mai recomandă și carne crudă[1], un astfel de regim fiind denumit de ei „instinctoterapie"[2]. Regimul de crudități (folosit de un număr restrâns de persoane) este recomandat, pentru scurte perioade de timp, în curele de slăbire și la dezintoxicarea organismului.

---

[1] Unele populații de eschimoși mănâncă numai alimente crude, 98% fiind reprezentate de carne și grăsimi. De fapt, *eschimos*, în dialect alguichian înseamnă „mâncător de carne crudă". Eschimoșii nomazi, din tribul Thule, mănâncă ficatul și stomacul animalului cu conținut cu tot, imediat după ce este vânat.

[2] În perioadele de început ale omenirii, oamenii mâncau din instinct numai alimente crude. De aici și denumirea acestui regim de crudități „instinctoterapie". **De reținut:** la utilizarea regimului este necesar certificatul centrului sanitar veterinar.

Atenţie! Indiferent de alimentele care se consumă (cu sau fără carne), ele trebuie să fie crude şi să nu fie prelucrate în vreun fel: sărare, congelare, uscare, afumare, adaos de substanţe chimice etc. Şi încă o condiţie: toate alimentele să fie foarte proaspete.

Postul sau abţinerea de la mâncare, nu şi de la apă, însă, pentru una sau mai multe zile, constituie un excelent mijloc de menţinere a sănătăţii. El se practică de peste 2 500 de ani, în scopuri igienice, printre adepţii săi din antichitate aflându-se Hipocrate, Socrate, Pitagora şi Plutarh. Acesta din urmă îşi sfătuia prietenii, când se îmbolnăveau, să nu mănânce nimic cu o zi înainte de a merge la medic, iar Pitagora primea la prelegerile sale numai pe aceia care posteau câteva zile la rând.

Prin abţinerea de la mâncare, organele care participă la digestie sunt puse în repaus, iar ţesuturile se curăţă, spunea A. Carrel. Postul, afirmă I. Peatniţki, fortifică organismul, întinereşte celulele, prin autoliza preferenţială a proteinelor îmbătrânite. Se mai spune că postul scurt, de numai 1–2 zile, îmbunătăţeşte memoria şi atenţia.

„Când se posteşte, spune C. Kuzmin, organismul acoperă 15% din necesarul de energie pe seama proteinelor, 10% pe seama glucidelor şi 75% pe seama grăsimilor. Cele dintâi substanţe care se epuizează cu această ocazie sunt glucidele."

Durata postului este diferită:

– de 36 de ore: se mănâncă foarte puţin seara, apoi, în următoarele 24 de ore nimic (cu excepţia apei); un astfel de post va fi practicat la interval de două săptămâni;

– de trei zile, după care alimentaţia se reia cu supe de legume, legume fierte, iar după două zile cu brânză de vaci proaspătă, sucuri de fructe, orez fiert etc.;

– total (cu excepția apei) de 1–2 zile pe săptămână;

– de 10 zile la rând (cu excepția apei), la începutul fiecărui anotimp, cu reluarea alimentației în mod progresiv (supe de legume, sucuri de legume și fructe, legume fierte etc.);

– de peste 10 zile la rând, la interval de trei ani, cu reluarea alimentației la indicația medicului.

Atenție! Posturile mai lungi vor fi efectuate numai cu avizul medicului.

Indicațiile postului: obezitate, dezintoxicarea organismului, vărsături etc.

Contraindicațiile sunt: boli de inimă, boli de rinichi, tuberculoză, boala Basedow, debilitate fizică, cancer, boli febrile etc.

Alimentele-medicament cu cele mai multe proprietăți terapeutice, și la îndemâna oricui, sunt fructele și legumele. Ele conțin un mare număr de calorii, datorită bogăției lor în glucide[1]. Virtuțile lor terapeutice se datoresc principiilor active, sărurilor minerale, vitaminelor etc., pe care ele le conțin în cantități apreciabile.

Fructele și legumele pot fi întrebuințate în scopuri terapeutice în mai multe feluri: sub formă de aliment (crud sau preparat), cataplasme, infuzie, decocot etc.

Cele mai multe virtuți terapeutice le au sucurile, care se pot consuma simple, în stare naturală sau puse în mâncare. Ele pot fi folosite atât la echilibrarea unei alimentații nesănătoase, abuzive, în curele de slăbire sau la dezintoxicarea organismului (câte 1–2 zile pe săptămână exclusiv), cât și la tratamentul unor boli de ficat, de rinichi sau de stomac.

[1] Un litru de suc de struguri are 900 de calorii, de suc de mere 500 de calorii, de cireșe 450 calorii, de pere 420 calorii etc.

Câteva sfaturi

– sucurile se vor prepara numai din fructe sau legume cât mai proaspete şi sănătoase;

– fructele sau legumele cu coajă, mai înainte de a fi introduse în maşina de stros, vor fi foarte bine spălate cu apă rece, apoi tăiate în felii subţiri;

– sucul se consumă numai în primele trei ore după preparare, cât mai încet posibil, de-a lungul a 1–2 ore;

– înainte de consumarea sucului şi trei ore după, nu se va mânca nimic;

– sucul cu gust nu tocmai plăcut poate fi amestecat cu un altul, după cum se va vedea în continuare;

– când sucul este consumat în exclusivitate, cantitatea respectivă va fi de 1–2 litri pe zi (o zi pe săptămână).

Indicaţii terapeutice

– *sucul de afine:* colite, diaree, dizenterie, colibaciloză, previne repetarea infecţiilor urinare;

– *sucul de căpşuni:* boli reumatice, tulburări de creştere (la copii);

– *sucul de cireşe:* boli reumatice, ateroscleroză, gută, obezitate, fragilitate vasculară;

– *sucul de dude:* constipaţie, afte, stomatite;

– *sucul de grepfruturi:* oboseală, anorexie, insuficienţă hepatică, fragilitate vasculară;

– *sucul de lămâie:* oboseală, convalescenţă, ulcer gastric, perioada de creştere la copii;

– *sucul de mere:* boli reumatice, gută, constipaţie, astenie, ateroscleroză (profilactic);

– *sucul de pere:* anemii, astenie, diaree, gută, surmenaj, tuberculoză;

– *sucul de portocale:* ateroscleroză, febră, convalescență, perioada de creștere la copii;

– *sucul de prune:* oboseală, boli reumatice, ateroscleroză, constipație;

– *sucul de struguri* (numit, pentru calitățile sale deosebite, și „lapte vegetal"): boli reumatice, gută, litiază biliară și renală, obezitate (în acest ultim caz, în exclusivitate, 1–2 zile pe săptămână, câte 1 litru pe zi);

– *sucul de cartofi:* ulcer gastric și duodenal, diabet zaharat (simplu sau amestecat cu suc de țelină sau de lămâie);

– *sucul de castraveți:* boli reumatice, gută (simplu sau amestecat cu suc de țelină sau de struguri), riduri (în aplicații externe);

– *sucul de ceapă:* diabet zaharat, boli reumatice, prostatită, edeme (simplu sau amestecat cu suc de morcovi sau de țelină);

– *sucul de morcovi:* ulcer gastric și duodenal, colită, diaree, constipație, boli hepato-biliare, intoxicații, boli de piele, îmbătrânire precoce, cancer pulmonar (profilactic), simplu sau amestecat cu suc de țelină, de pătlăgele roșii, de pătrunjel și puțină zeamă de lămâie;

– *sucul de napi:* litiază renală, gută, bronșită, tuse, obezitate, furunculoză, degerături (uz extern);

– *sucul de păpădie:* litiază biliară și renală, insuficiență hepatică, boli reumatice, gută, obezitate, ateroscleroză (simplu sau amestecat cu suc de țelină sau de pătrunjel);

– *sucul de praz*[1]: litiază renală, insuficiență renală, boli reumatice, gută, obezitate, ateroscleroză (amestecat cu suc de țelină sau de pătrunjel);

– *sucul de pătlăgele roșii:* anorexie, astenie, intoxicații cronice, oboseală, ateroscleroză, boli reumatice, litiază

[1] Datorită conținutului său în săruri alcaline, o cură de praz este echivalentă cu o cură cu ape minerale de Vichy (J. Valnet).

biliară şi renală, gută (simplu sau amestecat cu suc de pătrunjel);

– *sucul de ridichi* (negre sau roşii): litiază renală şi biliară, boli reumatice, anorexie se consumă simplu);

– *sucul de salată* (lăptuci): insomnie, nevroze, palpitaţii, excitaţie sexuală (simplu sau amestecat cu suc de ţelină, de pătrunjel, de pătlăgele roşii);

– *sucul de sfeclă roşie*[1] : anemie, tuberculoză, gută, demineralizare (simplu sau în amestec cu suc de ţelină, de pătrunjel);

– *sucul de spanac:* convalescenţă, oboseală (simplu sau amestecat cu suc de ţelină sau de pătrunjel);

– *sucul de sparanghel:* oboseală (simplu sau amestecat cu suc de ţelină sau de spanac);

– *sucul de ţelină:* oboseală, tuberculoză, boli reumatice, gută, litiază renală, boli de plămâni, impotenţă sexuală (simplu sau amestecat cu suc de pătlăgele roşii sau de spanac);

– *sucul de varză crudă:* gastrite, ulcer gastric şi duodenal bronşite, oboseală (simplu sau amestecat cu suc de cartofi, de morcovi sau de pătrunjel).

Pe masa noastră se mai găsesc şi alte alimente-medicament, cele mai multe proprietăţi terapeutice avându-le: usturoiul, ceapa, varza, morcovul, pătrunjelul, iaurtul, grâul (sub formă de grâu încolţit şi tărâţă), mierea, polenul[2] , drojdia de bere şi oul de prepeliţă.

Usturoiul

Compoziţie: uleiuri volatile, sulf, siliciu, alicină şi garlicină (ultimele două au proprietăţi antibiotice) etc.

---

[1] Colorează urina în roşu, ceea ce nu trebuie să îngrijoreze.
[2] Despre miere şi polen am vorbit la capitolul „Apiterapie".

Proprietăţi: stimulante, antiseptice, bactericide, hipotensoare, expectorante, febrifuge, vermifuge, afrodisiace etc.

Indicaţii: ateroscleroză, artroză, hipertensiune arterială, viermi intestinali, astm bronşic, boli reumatice, gută, gripă etc.

Mod de folosire: crud, câte 1–2 căţei pe zi (pus în mâncare sau în salate); macerat (3 căţei zdrobiţi puşi la macerat pentru 6–8 ore într-o cană cu apă sau cu lapte fiert) – o cană în fiecare dimineaţă timp de 3 săptămâni, pentru viermi intestinali; suc (aplicaţii externe împotriva bătăturilor); sirop împotria viermilor intestinali (500 g usturoi + 1 litru de apă fiartă, apoi, după infuzare, se adaugă 1 kg de zahăr) 2–3 linguri dimineaţa pe nemâncate.

Ceapa

Compoziţie: glucide, vitamine (B, C, E), oligoelemente (siliciu, iod, fosfor, magneziu, zinc, cupru etc.), uleiuri volatile, lipide şi proteine (foarte puţine) etc.

Proprietăţi: stimulante, diuretice, expectorante, vermifuge, hipoglicemiante, anticancerigene[1], afrodisiace, antiseptice, antalgice, antireumatice etc.

Indicaţii: astenie, edeme, oligurie, surmenaj, îmbătrânire precoce, impotenţă sexuală, boli reumatice, gripă, ateroscleroză, diabet zaharat, viermi intestinali etc.

Mod de folosire: crudă (pusă în salate sau în mâncare); macerată (2 cepe la o jumătate litru de apă), o cană înainte de culcare, în gripă; decocot (3 cepe tăiate şi puse la fiert

[1] Khadjik Niukian (Harvard Medical School) a injectat suc de ceapă în tumori provocate unor animale de laborator la nivelul feţei, obţinând regresiunea şi încetinirea dezvoltării acestora.

într-un litru de apă timp de 15 minute), pentru boli reumatice, câte o cană dimineaţa şi seara; suc, pentru aplicaţii externe (veruci, dureri de dinţi, furuncule, înţepături de insecte).

Varza

Compoziţie: glucide, vitamine (A, B, C, U), săruri minerale şi oligoelemente (sodiu, potasiu, fier, sulf, iod, siliciu, cupru etc.). Varza acră conţine numeroşi fermenţi lactici.

Proprietăţi: nutritive, remineralizante, antianemice, revitalizante, antiscorbutice, dezinfectante, antidiabetice. O mare parte din aceste proprietăţi se pierd prin fierbere. Deci, varza se va consuma cât mai mult crudă.

Indicaţii: alcoolism, anemii, bronşite, astm bronşic, boli reumatice, ulcer gastric şi duodenal (în toate cazurile în uz intern), abcese, varice, ulcer varicos, acnee, furuncule (uz extern).

Mod de folosire: crudă, suc, decoct (60 g frunze fierte într-o jumătate litru de apă, apoi se adaugă 70 g miere), pentru bronşite cronice.

Varza murată nu trebuie spălată înainte de consumare, deoarece, în felul acesta, îşi va pierde proprietăţile. Ea contribuie la o mai bună digestie a grăsimilor, cât şi la dezinfecţia intestinelor.

O rudă apropiată a verzei, **conopida-broccoli** este considerată o legumă-minune, pentru numeroasele sale virtuţi terapeutice. Este foarte căutată în ţările avansate pentru principala sa calitate: creşterea imunităţi organismului.

Conopida-broccoli conține numeroase substanțe minerale și vitamine, mai ales vitaminele A și C. Se consumă crudă, sub formă de salată, cu puțin muștar, cu maioneză sau cu sucuri de fructe, mai ales de mere și portocale.

Conopida-broccoli este foarte eficientă în prevenirea cancerului (esofag, stomac, colon, ficat, plămâni, prostată) în prevenirea cataractei și la tratamentul bolilor cardiovasculare.

Morcovul

Compoziție: glucide, vitamine (A, B, C, E), oligoelemente (sulf, fosfor, potasiu, magneziu, fier etc.), daucarină, asparagină etc.

Proprietăți: nutritive, tonice, remineralizante, aniaemice, cicatrizane gastrice și intestinale, antidiareice, laxative, diuretice, aperitive, vermifuge, îmbunătățește vederea nocturnă, anticancerigene etc.

Indicații: astenie, anemie, diaree, bronșite, tuberculoză, astm bronșic, îmbătrânire precoce, insuficiență hepato-biliară, ateroscleroză, constipație, boli reumatice, gută etc.

Mod de folosire: crud sub formă de suc, infuzie (o linguriță de semințe la o cană de apă fiartă), ca aperitiv, cu rol stimulant și diuretic.

Pătrunjelul

Compoziție: glucide, săruri minerale (calciu, sodiu, potasiu, sulf, fosfor, cupru, fier etc.), vitamine (A, B, C, provitamina A), apiol, uleiuri volative etc.

Proprietăţi: nutritive, stimulante, aperitive, vermifuge, vasodilatatoare, antiscorbutice, anticancerigene, diuretice, antianemice, antirahitice etc.

Indicaţii: anemie, astenie, anorexie, oligurie, edeme, dismenoree, intoxicaţie alcoolică, cancer, tulburări circulatorii (uz intern), leucoree (spălături vaginale), plăgi, contuzii, înţepături de insecte (uz extern).

Mod de folosire: crud (pus în mâncare sau salate); decoct (50 g seminţe, rădăcină sau frunze la 1 litru de apă) 2 căni pe zi, înainte de masă, pentru boli reumatice, litiază urinară, oligurie, tulburări de menstruaţie; pentru uz extern, decoct de seminţe (100 g la litru de apă) pentru leucoree (spălături vaginale fără presiune) şi plăgi (comprese).

Iaurtul

Compoziţie (1 litru de iaurt): apă (930 g); grăsimi, (5–10 g); proteine (5–35 g); lactoză, acid lactic etc.

Proprietăţi: întreţine echilibrul florei intestinale[1] reglează tranzitul intestinal, favorizează asimilarea calciului, stimulează mijloacele de apărare ale organismului şi pancreasul, reface mucoasa intestinală, contribuie la prevenirea cancerului etc.

Proprietăţi terapeutice deosebite are şi laptele fermentat prin adaus a două bacterii lactice specifice: *Lactobacilus bulgaricus* şi *Streptococus thermophilus*.

Indicaţii: colită, diaree, în timpul administrării de antibiotice, normalizarea tranzitului intestinal, prevenirea cancerului etc.

---

[1] Tubul digestiv al omului găzduieşte sute şi sute de miliarde de germeni, ceea ce constituie o barieră extrem de eficace împotriva infecţiilor.

Mod de folosire: 5–6 linguri pe zi, timp de 10 zile pe lună, simplu sau amestecat cu alte alimente: mâncare, legume, fructe, usturoi etc.

Grâul încolțit

Compoziție (100 g): glucide (45 g); proteine (29 g); lipide (0,5 g); fosfor (1 g); calciu (71 mg); vitamina E (7 mg); vitamina B_1 (1,5 mg); vitamina B_2 (0,5 mg); fier, cupru, lecitină (în cantități infime).

Valoare energetică: 100 g grâu încolțit = 396 calorii.

Mod de preparare: se pune un pumn de boabe de grâu[1], bine spălate, într-o farfurie adâncă, peste care se va turna apă călduță până la marginile sale; după 24–36 de ore (în funcție de anotimp), grâul va fi scos și pus într-o altă farfurie, plată, unde va mai sta încă 2–3 zile, timp în care va fi stropit, în mod periodic, cu puțină apă, pentru a sta umed în permanență și pentru a încolți mai repede. Apariția unor mici pete albe pe boabele de grâu înseamnă începutul germinației, semn că ele pot fi consumate.

Indicații: anemie, anorexie, oboseală, demineralizare, tulburări de creștere, impotență sexuală, frigiditate, sarcină, tuberculoză.

Contraindicații: hipertensiune arterială.

Mod de folosire: adulții câte 2–3 lingurițe pe zi, iar copiii câte 1–2 lingurițe, în ambele cazuri câte 10 zile pe lună, la alegere.

Boabele de grâu încolțit vor fi foarte bine mestecate în gură sau trecute printr-o mașină de tocat carne, apoi

[1] În același mod se poate prepara secară sau orz încolțit, care au indicații asemănătoare cu cele ale grâului încolțit.

mestecate (în gură). Ele pot fi consumate simple sau puse în mâncare.

Tărâţa

Compoziţie: fibre vegetale (celuloză) compuse din glucide, proteine, vitamine, săruri minerale etc.

Proprietăţi: umflă şi măreşte de mai multe ori bolul alimentar şi fecal, datorită marii sale puteri de absorbţie a apei.

Indicaţii: constipaţie, litiază biliară, obezitate (produce senzaţie de saţietate), profilaxia cancerului de colon[1].

Mod de folosire: 3–4 linguri în fiecare zi, puse în mâncare, în lapte, în iaurt, în brânză de vaci proaspătă etc. În lipsa tărâţei se va consuma pâine neagră, cereale nedecorticate (fierte sau sub formă de terci), fulgi de ovăz.

Drojdia de bere[2]

Compoziţie: glucide, lipide (5–20%), proteine (acizi aminaţi indispensabili organismului), vitamine (complexul B, E, D, H), săruri minerale.

Proprietăţi: antianemice, antitoxice, stimulante, remineralizante etc.

[1] Când bolul alimentar stagnează prea mult timp în intestinul gros (ca în cazul constipaţiei), flora intestinală locală se va modifica, devenind anaerobă. În acest caz, germenii respectivi degradează sărurile biliare pe care le transformă în substanţe cancerigene.

[2] În scopuri terapeutice se va folosi numai drojdia obţinută în timpul fabricării berii.

Indicații: demineralizare, rahitism (preventiv), avitaminoze, anorexie, anemie, infecții intestinale, tulburări de creștere, nevrite, constipație, diabet zaharat, ateroscleroză, acnee, psoriazis, afte etc.

Mod de folosire: 3 linguri pe zi, diluată în apă (drojdie proaspătă); 4–10 g pe zi (drojdie uscată). Drojdia se mai poate folosi sub formă injectabilă sau sub formă de comprimate (preparate speciale).

Drojdia de bere nu se va consuma în mod continuu, în fiecare lună impunându-se pauze de mai multe zile.

Oul de prepeliță[1]

Compoziție: proteine, vitamine, factor antialergic (presupus, dar nedescoperit încă). Față de oul de găină, cel de prepeliță este de 5 ori mai mare. (*Vezi:* Astmul bronșic).

Proprietăți: stimulante, afrodisiace, antialergice.

Indicații: impotență sexuală, astm bronșic, rinită alergică, eczeme.

Mod de folosire: crude (astmul bronșic) sau fierte (pentru eczeme). Sub formă de ungeri locale, oul de prepeliță crud se poate folosi în eczeme.

În Franța, Japonia, Brazilia și alte țări, oul de prepeliță se mai folosește (sub formă de aliment, crud sau fiert) la tratamentul ulcerului gastric, impotenței sexuale și hipertensiunii arteriale.

---

[1] Oul de prepeliță a fost folosit în scopuri terapeutice de vechii egipteni și chinezi la tratamentul astmului bronșic și impotenței sexuale. Proprietățile sale terapeutice au fost redescoperite întâmplător în Franța de către medicul J. C. Truffier (1967). El îl folosește cu succes la tratamentul unor boli alergice și a impotenței sexuale.

De menţionat că oul de prepeliţă produce reacţii alergice într-un procent infim de cazuri.

Din nefericire, toate alimentele, inclusiv alimentele-medicament, sunt ameninţate grav de poluarea aerului, apei şi solului. Dar, nu numai atât, multe alimente sunt poluate de om cu tot felul de *aditivi*, substanţe chimice adăugate special, în scopuri comerciale.

Sperăm ca organele în drept să ia de îndată cele mai eficace măsuri împotriva tuturor acelora care atentează grav la sănătatea noastră.

FITOTERAPIA

„Natura este cel mai bun medic; vindecă trei sferturi din bolnavi şi, în plus, nu-şi bârfeşte confraţii."

Galen

Într-o continuă căutare de hrană şi adăpost, înfruntând primejdii la tot pasul, cum era şi firesc, la începutul existenţei sale, omul se mai îmbolnăvea din când în când, cu toată robusteţea sa din acele vremuri. Şi, întocmai ca animalele[1], el şi-a găsit nu numai ierburile bune de mâncat, dar şi pe cele care să-i aline suferinţele. Descoperirea şi identificarea ierburilor bune şi separarea lor de

[1] Câinii, lupii şi pisicile mănâncă iarbă, un fel de pir, cunoscută şi sub numele de „iarba câinilor", când se îmbolnăvesc de stomac. Ea are proprietăţi purgative, vermifuge şi diuretice. Sunt şi animale care îşi „pun" pe răni frunze cu proprietăţi cicatrizante. Fazanii canadieni, infestaţi cu viermi intestinali, ciugulesc boabele toxice de *Rhus toxicodendron,* de care altfel se feresc (V. L. Bologa).

cele rele (otrăvitoare) au fost operații pentru care omenirea a trebuit să plătească un greu tribut, cu mii și zeci de mii de vieți pierdute.

Așadar, începuturile fitoterapiei[1] se pierd în negura vremurilor. Pe pereții unei grote din Siria, veche de aproape 40 000 de ani, au fost descoperite de curând desenele unor plante folosite și azi, în această țară, în scopuri terapeutice. Cele mai vechi mărturii scrise se află, însă, în Tăblițele farmacologice din orașul sumerian Nippur (datate din anul 2100 î.Hr.), în care sunt menționate două plante de leac: măselarița și macul. În papirusul egiptean *Ebers*[2], redactat mult mai târziu (1550 î.Hr.) se găsesc și câteva rețete cu plante: pentru constipație – ricin, iar pentru „melancolie“ – măselariță.

Vechii chinezi au fost neîntrecuți specialiști în folosirea plantelor medicinale, ei având și marele merit de a fi scris cea dintâi farmacopee, denumită **Pen-ts-ao-king,** în care sunt descrise numeroase plante și modul lor de preparare și întrebuințare.

După ce Hipocrate a pus bazele medicinii raționale, eliminând orice practică legată de magie și credințe de tot felul, medicina greacă a folosit, pentru tămăduirea bolilor, pe lângă „diaita“, gimnastică, aer proaspăt și plante medicinale sub formă de fierturi, cataplasme și băi.

Medicul greco-roman Galen a formulat primele reguli pentru prepararea remediilor pe bază de plante (extracte, pomezi, siropuri) cu ajutorul apei, oțetului, alcoolului etc.

După spusele lui Herodot, strămoșii noștri cunoșteau destul de multe plante de leac, pe care au continuat să le folosească de-a lungul timpului, așa cum reiese din unele documente istorice de mare însemnate: *Psaltirea Scheiană*

---

[1] Termen creat de August Soin în anul 1865 (gr. *phiton* = plantă).
[2] Descoperit de egiptologul german Georg Ebers (1837–1898).

(1515); *Pravila lui Matei Basarab* (1662); *Hrisovul domnitorului Grigore Ghica* (1725) etc.

La începutul secolului nostru interesul pentru plantele medicinale a început să scadă, ca urmare a izolării din ele a unor substanțe active și a fabricării medicamentelor de sinteză, mult mai ușor de administrat și de păstrat și, de ce să nu o spunem, mult mai eficiente. Cu toate acestea, în ultimele decenii asistăm la o revenire la unele remedii naturale, pe primul loc aflându-se plantele medicinale, ca urmare a accidentelor, din ce în ce mai multe, produse de medicamente folosite la întâmplare sau fără avizul medicului.

Un mare rol în revalorificarea plantelor medicinale l-a avut Organizația Mondială a Sănătății, care a inventariat, în 90 de țări, aproximativ 20 000 de specii de plante cu proprietăți terapeutice verificate de medicina populară. De fapt, plantele medicinale au constituit în permanență materia primă pentru mai bine de jumătate din specialitățile farmaceutice, dacă luăm în considerațieși antibioticele. După unele statistici, între anii 1974 și 1979 au fost folosite, în întreaga lume, de către laboratoarele de specialitate, mai bine de 5 000 tone de coajă de chinină, 3 000 tone de aloe, 1 000 tone frunze de digitală etc.

În ultima vreme, plantele medicinale au pătruns într-un număr tot mai mare atât în laboratoare, pentru a fi descoperite noi substanțe active, dar și în casele oamenilor, ceaiurile, băile și cataplasmele tradiționale reintrând în toate drepturile. Numai într-un singur an, în țările cu industrie farmaceutică foarte dezvoltată, se folosește la domiciliu, pentru diverse tratamente, o mare cantitate de plante medicinale, pe primele locuri aflându-se florile de tei (1 400 tone), mentă (250 tone), mușețel (100 tone) etc.

Efectele terapeutice ale plantelor se datoresc substanțelor chimice pe care le conțin, cunoscute sub numele

de: alcaloizi, taninuri, vitamine, uleiuri esențiale, oligoelemente etc. Aceste substanțe, adevărate „medicamente ale naturii", se găsesc în planta întreagă sau concentrate în flori, în semințe, în tulpină sau rădăcină.

Fitoterapia modernă folosește produse cu extracte de plante, încorporate în soluții, tablete, unguente, supozitoare etc. Ele sunt mai ușor de păstrat și de administrat și mai active decât preparatele tradiționale.

Fitoterapia modernă mai înseamnă aromoterapie și gemoterapie.

Aromoterapia, de altfel tot atât de veche ca și fitoterapia, constă din folosirea plantelor medicinale aromatice sau a uleiurilor vegetale aromatice, mai ales de cimbru, cimbrișor, levănțică, rozmarin, melisă etc. Esențele de plante au proprietăți antiseptice, antivirale, antalgice, antispastice (busuiocul) etc. Unii specialiști le mai folosesc ca un adjuvant al tratamentului cu antibiotice sau când acestea nu dau rezultatele dorite. Aromoterapia este, însă, foarte costisitoare, deoarece, pentru obținerea unei cantități foarte mici de esență, sunt necesare foarte multe kilograme de plantă.

Gemoterapia (lat. *gemma* = mugure) constă din folosirea elementelor tinere ale plantei (muguri, radicele, rămurele etc), care au un potențial terapeutic mult mai mare decât restul componentelor sale. Gemoterapia mai este cunoscută și sub numele de *gemofitoterapie* sau *fitoembrioterapie.* Iată câteva indicații: muguri de nuc pentru cicatrizarea ulcerului varicos, muguri de smochin pentru ulcerul gastric, radicele de secară contra icterului etc.

Fitoterapia tradițională și modernă a luat o asemenea amploare încât, în foarte multe țări, au fost înființate spitale și policlinici, unde bolnavii sunt tratați numai cu remedii vegetale, sub formă de infuzii, decocturi sau tablete, supozitoare, unguente, soluții etc., în care sunt

încorporate extractele de plante sau substanțele active pe care le conțin. Unele spitale și-au amenajat chiar terenuri pentru cultivarea plantelor medicinale, în același timp ele avându-și propriile lor laboratoare pentru prepararea produselor respective.

Dacă în natură nu avem chiar pentru fiecare boală câte o plantă (cum spunea Dioscoride), avem în schimb destule cu ajutorul cărora ne putem alina sau vindeca suferințele[1]. Cei interesați să le folosească au la îndemână numeroase lucrări de specialitate, cuprinzând toate plantele ce pot fi găsite în țara noastră.

În lipsa unor preparate de laborator din extracte de plante, la domiciliu pot fi folosite cele tradiționale. Unitățile de măsură utilizate sunt următoarele:

– o lingură de supă = 5–7 g rădăcină; 2–3 g frunze; 3–4 g flori; 4–5 g tulpină; 5–6 g fructe; 8–10 g semințe (toate acestea vor fi uscate, apoi mărunțite și bine pisate);

– o linguriță de cafea conține cantitățile de mai sus, înjumătățite însă;

– cu vârful a două-trei degete se apucă 2–3 g de plantă pisată;

– un pumn de plante uscate = 45–50 g;

– un pumn mai mare de plante uscate = 70 g;

– un vârf de cuțit de plante uscate și pisate = 1 g;

– o cană sau un pahar mare = 150–200 ml;

– un pahar mic = 70 ml;

– un pahar de lichior = 30 ml.

---

[1] În anul 1993 medicul venezuelan Hugo Galas Ramos a descoperit în platourile înalte din Peru o plantă cu ajutorul căreia a obținut rezultate bune în tratamentul sidei, reușind să-i stabilizeze evoluția.

Un medic francez a descoperit în Africa o plantă denumită *Desdemodium*, cu care a tratat unele forme de cancer gastric, obținând bune rezultate.

Cum se prepară o infuzie

Într-un vas smălțuit sau de porțelan se pune cantitatea prescrisă de plante, umectate în prealabil cu 3 părți apă, timp de 5 minute, peste care se toarnă apă clocotită, apoi se acoperă și se lasă 15–30 de minute, amestecând conținutul din când în când cu o lingură. Lichidul se strecoară, se îndulcește cu zahăr sau cu miere, apoi se va consuma cât mai repede, deoarece substanțele active ale plantelor, mai ales cele din flori de tei, izmă sau mușețel sunt volatile.

Cum se prepară un decoct (fiertură)

Într-un vas smălțuit se pune cantitatea prescrisă de plante, umectate ca mai sus, peste care se toarnă apă rece și se pune la fiert, timp de 10–15 minute (pentru frunze, flori, planta întreagă) sau chiar 30–40 de minute (pentru rădăcini și coajă). După fierbere, lichidul se strecoară, apoi se adaugă peste el apă fiartă pentru a completa cantitatea pierdută prin evaporare (când la fiert au fost puse rădăcini, coji, semințe sau unele fructe). Fiertura se va bea caldă, după strecurare și îndulcire.

Infuzia și decoctul, cunoscute și sub numele de ceaiuri[1], se pot folosi și în aplicații externe sub formă de comprese, spălări, gargară, băi, irigații vaginale.

Inhalațiile

Constau din inhalarea unor vapori de apă saturați în uleiuri volatile, obținuți prin introducerea unor plante aromatice în apă clocotită. Bolnavul stă cu capul aplecat deasupra vasului cu apă clocotită, acoperit cu un cearșaf

[1] Rețetele de ceaiuri recomandate pentru diverse afecțiuni sunt date în partea a II-a a lucrării (Ghid terapeutic).

sau prosop gros, pentru a inhala vaporii de apă, care vehiculează substanțele active ale plantei.

Maceratul

Pentru un astfel de preparat, cunoscut și sub numele de plămădeală la rece, plantele se mărunțesc, apoi se pun în apă la temperatura camerei, pentru 6–8 ore, nu mai mult, deoarece ea este un mediu prielnic pentru dezvoltarea microorganismelor. Maceratul se folosește după strecurare, în ziua preparării sale.

Cataplasmele

După ce plantele proaspete sunt tăiate mărunt, iar cele uscate bine pisate, ele vor fi amestecate cu apă până la obținerea unei paste. Aceasta se poate aplica direct pe piele sau numai după ce a fost pusă între două bucăți de pânză. Cataplasma va fi acoperită cu un prosop mai gros sau un cearșaf, segmentul respectiv de corp fiind apoi bine învelit cu o pătură. Durata aplicării cataplasmelor este în funcție de suferința tratată și felul plantelor folosite. Cele cu făină de muștar vor fi menținute până la apariția unei senzații de arsură locală. Cataplasmele pot avea efecte diferite, în funcție de felul plantelor folosite: emoliente, revulsie, antalgice, cicatrizante.

Vinul medicinal

Într-un litru de vin de calitate superioară, la temperatura camerei, se pun la macerat plantele dorite, bine mărunțite. După 5–6 zile, lichidul se strecoară și se completează cu același vin până la obținerea cantității dorite. *Vinul medicinal nu se administrează copiilor!*

Oțetul medicinal

În 100 ml oțet, la temperatura camerei, se pune la macerat cantitatea de plante dorită (de obicei 5–7 g). După 5–7 zile, lichidul se strecoară și se completează cu oțet de aceeași calitate, până la obținerea cantității dorite.

Oțetul medicinal se folosește numai în *aplicații externe*.

Băile de plante *(băi medicinale)*

Constau din imersia generală sau parțială a corpului într-un vas (cadă, albie, butoi, lighean, găleată) cu apă caldă, în care s-a turnat cantitatea respectivă de fiertură sau infuzie de plante.

Baia de plante mai poate fi pregătită și în alte moduri: plantele se pun într-un săculeț de pânză, care, bine legat la gură, se va introduce într-un vas cu apă, de 3–5 litri, și se va lăsa la fiert timp de 15–20 de minute și chiar mai mult, după care lichidul respectiv (inclusiv cel provenit din stoarcerea săculețului), va fi turnat în vasul în care se face baia; plantele se fierb (după ce sunt mărunțite), apoi sunt vărsate în vasul în care se face baie, împreună cu apa respectivă; săculețul cu plante se leagă sub robinetul de la baie, peste care va curge apă fierbinte, până la umplerea vasului (săculețul va rămâne mai departe în apă, tot timpul cât durează baia).

Apa pentru baie va avea o temperatură de 34–37°C, iar durata tratamentului (băii) va fi de 5–15 minute.

Băile de plante se pot face zilnic sau la 2–3 zile, după indicații. În funcție de boală se folosesc una sau mai multe plante.

La domiciliu pot fi efectuate următoarele băi de plante:

– *băile de castan* (500 g coajă pisată) pentru: urticarie, varice, alergii medicamentoase;

– *baie de cimbrişor* (500 g plantă) pentru: dureri la încheieturi, oboseală, tulburări digestive;

– *baie de coada şoricelului* (500 g plantă) pentru: răni care se vindecă greu, ulcer varicos, eczeme umede (comprese);

– *baie de flori de fân*[1] (1–1,5 kg) pentru: artroze, tendinite, miozite;

– *baie de izmă* (mentă) (300–500 g plantă) pentru: impotenţă sexuală, nevroză astenică;

– *baie de obligeană* (250 g plantă) pentru: rahitism, tulburări de creştere la copii:

– *baie de frunze de frasin* (500 g) sau *coajă de frasin* (200 g) pentru: artroză, tendinite, miozite;

– *baie de paie de ovăz şi flori de fân* (câte 250 g din fiecare) pentru oboseală;

– *baie de muguri de pin şi frunze de brad* (câte 300 g din fiecare) pentru: insomnie, boli ale aparatului respirator, nevroze;

– *baie de frunze de pin* (500 g) pentru: artroză, gută, nevroze;

– *baie de rozmarin* (500–600 g) pentru: tulburări circulatorii, hipertensiune arterială, paralizii;

– *baie de pipirig* (250 g) pentru: boli ale aparatului urinar (generală, dar mai ales baie de şezut);

– *baie de salvie* (500 g) pentru: boli reumatice, oboseală;

– *baie de coajă de stejar* (1–3 kg) pentru: eczeme, boli inflamatorii ale organelor genitale;

– *baie de tărâţă de grâu* (1–1,5 kg) pentru: boli de piele, după scoaterea aparatelor gipsate;

---

[1] Prin flori de fân se înţeleg resturile obţinute după scuturarea foarte energică a fânului uscat (flori, seminţe, frunze, resturi de tulpini).

– *baie de trifoişte* (250 g) pentru: obezitate, boli de ficat cronice.

Cantităţile amintite vor fi folosite pentru vasele cu o capacitate de 100 litri, ele fiind înjumătăţite şi chiar reduse la o treime pentru băile generale ale copiilor.

În lipsa plantelor medicinale, la domiciliu se pot folosi esenţe de plante, care, mai înainte de a fi puse în baie, vor fi introduse într-un lichid dispersant, special:

– ***baie cu esenţă de cimbru*** (15 picături) pentru: edeme ale membrelor inferioare şi hemoroizi;

– ***baie cu esenţă de ienupăr*** (10 picături) pentru: celulită, edeme ale membrelor inferioare;

– ***baie cu esenţă de lămâie*** (15 picături) pentru: celulită, edeme, oboseală, oligurie;

– ***baie cu esenţă de măghiran*** (5 picături) pentru: celulită, edeme, oboseală, oligurie;

– ***baie cu esenţă de muşeţel*** (10 picături) pentru: insomnie, spasmofilie, crampe musculare, dureri de spate;

– ***baie cu esenţă de pin*** (20 picături) pentru: insomnie, spasmofilie, crampe musculare, dureri musculare, dureri de spate;

– ***baie cu esenţă de rozmarin*** (15 picături) pentru: oboseală, tulburări endocrine, spasmofilie, menstruaţie în cantitate redusă.

De reţinut! Cantităţile recomandate sunt pentru vase cu o capacitate de 100 litri.

Iată, deci, câte indicaţii au plantele medicinale. Din nefericire, acest nesecat izvor de „medicamente naturale" este ameninţat de temutul flagel care s-a abătut asupra omenirii, flagel numit *poluare*. Din cele peste 800 000 de specii vegetale câte sunt pe Terra, după părerea cunoscutului fitoterapeut francez dr. J. Valnet, 20 000 sunt pe cale de dispariţie, ca urmare a poluării. Datoria noastră, a

tuturor, oriunde ne-am afla, este de a contribui cu toate mijloacele la protejarea naturii, această „vastă farmacie", cum o denumea Paracelsus.

Tabelul 2

Denumirile latine ale plantelor medicinale (menţionate în întreaga lucrare)[1]

1	2
Afinul: *Vaccinium myrtillus*	Hameiul: *Humulus lupulus*
Anasonul: *Pimpinella anisum*	Hreanul: *Cochlearia armoracia*
Anghinarea: *Cynara scolymus*	Iarba mare: *Inul helenium*
Asmăţuiul: *Anthriscus cerefolium*	Inul: *Linum usitatissimum*
Brusturele (lipanul): *Arctium lappa*	Izma bună (menta): *Mentha piperita*
Busuiocul: *Ocinum basilicum*	Jneapănul: *Pinus montana*
Cătina: *Hippophaë rhamnoides*	Levănţica: *Lavandula angustifolia*
Chimenul: *Carum carvi*	Macul de câmp: *Papaver rhoeas*
Cicoarea: *Cichorium intybus*	Măceşul: *Rosa canina*
Cimbrişorul de câmp: *Thymus serpyllum*	Măselariţa: *Hyoscyamus niger*
	Măghiranul: *Majorana hortensis*
Cimbrul de cultură: *Thymus vulgaris*	Merişorul: *Vaccinium vitisidaea*
Cireşul: *Cerasus avium*	Muşeţelul: *Matricaria chamomilla*
Coacăzul negru: *Ribes nigrum*	Murul: *Rubus fructicosus*
Coada calului: *Equisetum arvense*	Muştarul negru: *Brassica nigra*
Coada şoricelului: *Achillea millefolium*	Nalba: *Malva silvestris*
	Nalba mare: *Althaea officinalis*
Creţişoara: *Alchemilla vulgaris*	Obligeana: *Acorus calamus*
Cruşinul: *Rhamnus frangula*	Păpădia: *Taraxacum officinale*
Dovleacul (bostanul): *Curcubita pepo*	Pătlagina: *Plantago lanceolata*
Fasolea: *Phaseolus vulgaris*	*Plantago media; Plantago major*
Feniculul: *Foeniculum vulgare*	Pelinul: *Artemisia absinthium*
Feriga: *Dryopteris filix-mas*	Pirul: *Agropyron repens*
Fraga de pădure: *Fragaria vesca*	Plămânărica: *Pulmonaria officinalis*

[1] Restul plantelor sunt menţionate la capitolul Silvoterapie.

1	2
Podbalul: *Tussilago farfara*	Tarhonul: *Artemisia dracunculus*
Răchitanul: Lythrum salicaria	Traista ciobanului: *Capsella bursa-pastoris*
Reventul: *Rheum palmatum*	Trandafirul: *Rosa centifolia*
Roinița (melisa): *Melissa ofiicinalis*	Trei frați pătați: *Viola tricolor*
Rostopasca: *Chelidonium majus*	Trifoiștea: *Menyanthes trifoliata*
Salvia (jaleșul): *Salvia officinalis*	Troscotul: *Polygonum aviculare*
Săpunarița: *Saponaria officinalis*	Turița mare: *Agrimonia eupatoria*
Socul: *Sambucus nigra*	Țintaura: *Centaurium umbelatum*
Sovârvul: *Origanum vulgare*	Urzica: *Urtica dioica*
Sulfina: *Melilotus officinalis*	Urzica moartă: *Lamium album*
Sunătoarea: *Hypericum perforatum*	Valeriana (odeleanul): *Valeriana officinalis*
Șofranul: *Crocus sativus*	Vâscul, *Viscum zubum*
Talpa gâștei: *Leonorus cardiaca*	
Tătăneasa: *Symphytum officinale*	

HIDROTERAPIA

„Apei i-a fost dată puterea magică de a deveni seva vieții."

Leonardo da Vinci

• Iată o altă metodă terapeutică nemedicamentoasă, care folosește un remediu la îndemâna oricui: apa (gr. *hudôr* = apă), sub diferite forme – băi, dușuri, comprese, afuziuni etc.

Să fi fost apa cel dintâi leac al omului? Și dacă așa a fost, virtuțile sale terapeutice au fost descoperite din întâmplare sau după lungi observații? Dacă fără apă – și-or

fi spus înțelepții vremurilor – plantele și animalele nu pot trăi, de ce să nu fie ea bună și de leac?

De fapt, apa este „medicamentul“ la care și omul secolului XX apelează mai întâi. Ori de câte ori suntem obosiți sau acuzăm vreo durere, nu cu apă „ne tratăm“ mai întâi? Un duș rece sau o compresă cu apă (caldă sau rece, după împrejurări) ameliorează, de cele mai multe ori, astfel de suferințe. Dacă, din întâmplare, ne aflăm lângă o persoană căreia „i s-a făcut rău“, nu tot cu apă „o tratăm“ mai întâi? În cele mai multe din cazuri ea își revine de îndată ce bea puțină apă sau este stropită sau frecționată pe frunte sau în regiunea inimii cu aceeași apă.

Tot spre apă se îndreaptă și animalele, din instinct, nu numai pentru a-și potoli setea, ci și pentru a-și lecui unele suferințe, parte dintre ele rămânând acolo până la vindecare.

Despre apă se mai poate spune că ea este „medicament universal“, aflat în arsenalele terapeutice ale tuturor popoarelor.

În antichitate, apa a fost întrebuințată mai întâi în scopuri igienice, apoi curative, sub formă de abluțiuni și băi. La romani, hidroterapia a fost „la mare preț“. Pentru diverse tratamente cu apă, ei au construit clădiri speciale, denumite pe parcurs terme, întrucât apa folosită era mult mai caldă. Multe dintre vestigiile acestor terme pot fi întâlnite azi pe fostul teritoriu al Imperiului Roman, unele dintre ele aflându-se și în țara noastră: la Drobeta-Turnu Severin și lângă Orșova.

După căderea Imperiului Roman, băile publice au început să nu mai funcționeze, multe dintre ele fiind închise din cauza epidemiilor de ciumă, iar mai târziu, după descoperirea Americii, din cauza celor de sifilis. O

influență nefastă a avut-o și biserica, care considera îmbăierea în public ca pe un „mare păcat".

Hidroterapia a fost repusă în drepturi abia în secolul al XVII-lea de unii medici germani, care au reconsiderat multe practici hipocratice, printre care: stropirile, jeturile de apă[1], băile.

În secolul al XVIII-lea, dar mai ales în al XIX-lea, hidroterapia era la mare vogă în centrul Europei. Printre cei mai cunoscuți specialiști hidroterapeuți ai secolului al XIX-lea s-au aflat doi autodidacți: țăranul Vincenz Prissnitz și abatele Sebastian Kneipp.

Bazele științifice ale hidroterapiei au fost puse de W. Winternitz, de la Facultatea de Medicină din Viena, care le-a publicat, în anul 1877, în lucrarea sa intitulată *„Die Hydrotherapie auf phisiologischer und Klinischer Grundlage"*.

Prima lucrare științifică de hidroterapie scrisă în țara noastră aparține doctorului Gh. Baiulescu, care se specializase în clinica lui Winternitz. Ea a fost publicată în anul 1904, sub titlul *„Hidroterapie medicală"*. O dată importantă din trecutul hidroterapiei din țara noastră este înființarea, la Cluj, în anul 1930, a celei dintâi Catedre de Balneologie.

După această extrem de scurtă incursiune în trecutul hidroterapiei, să vedem care sunt procedurile cu apă ce pot fi executate la domiciliu de către cititori, întrucât

---

[1] Jeturile de apă, un fel de strămoș al dușului de azi, constau din turnări de apă pe corpul bolnavului cu scoici sau ulcioare mari. În unele cazuri, bolnavii stăteau sub jetul de apă al unei cascade mari. „Turnarea de multă apă rece, spunea Hipocrat, domolește întotdeauna umflăturile de la încheieturi, durerile, rupturile mușchilor și contribuie la alungarea răului."

această carte, se vrea a fi, mai întâi de toate, o carte practică.

„Medicamentul" apă acţionează asupra organismului prin intermediul următorilor factori: termici (temperatură crescută sau scăzută); mecanici (împingerea corpului în sus conform principiului lui Arhimede, presiunea apei asupra corpului, mişcarea apei – valuri) şi chimici (prin intermediul substanţelor chimice şi gazelor pe care unele ape le conţin).

Hidroterapia se poate folosi atât de către omul sănătos, cât şi de cel bolnav, în acest ultim caz numai cu avizul medicului. De ce? Pentru că această metodă terapeutică are şi contraindicaţii. Iată-le: bolile de inimă sau de plămâni grave, bolile acute, cancerul, sarcina, lăuzia, plăgile de orice fel, eczemele, oboseala excesivă etc.

La domiciliu pot fi executate următoarele proceduri: fricţii cu apă, comprese, împachetări, stropiri, duşuri, afuziuni, băi cu apă simplă, băi medicinale (amintite la capitolul Fitoterapie), mersul în picioarele goale prin apă rece etc.

Fricţia cu apă rece este o procedură de călire. Ea constă din frecarea pielii cu un prosop aspru muiat în apă rece, apoi stors. Se începe cu extremităţile membrelor, pe rând, mai întâi cele inferioare către abdomen, apoi cele superioare către umeri, după care urmează pieptul şi spatele. Temperatura apei va fi în funcţie de vârsta subiectului: 30–35°C pentru copii mici; 28–30°C pentru copii mai mari; 22–24°C pentru adolescenţi; 12–15°C pentru adulţi. În zilele următoare temperaturile menţionate vor fi scăzute progresiv, în funcţie de toleranţă.

În timpul iernii, tinerii și adulții sănătoși se pot freca cu zăpadă, câteva secunde, după care vor face un duș fierbinte, scurt.

Alte proceduri de călire: *stropirea* corpului cu apă rece de 30°C, această temperatură fiind apoi scăzută în mod progresiv până la 12°C; *duș rece,* timp de 5–15 secunde; *duș alternant,* cald (36–40°C) de 1–3 minute, urmat de unul rece (20°C) de 5–10 secunde (repetate de mai multe ori), terminându-se cu dușul rece; *baie generală rece* (20°C) de 5–12 secunde (temperatura fiind apoi scăzută progresiv până la 12°C).

După procedurile de călire, pielea va fi frecată cu un prosop uscat și aspru, până la înroșire și apariția unei senzații de căldură, după care urmează îmbrăcarea, executarea unor mișcări energice. Dacă pe parcursul procedurilor amintite pielea se va învineți sau va lua aspect de „piele de gâscă“ sau apare frison, manevra respectivă se întrerupe și se înlocuiește cu un duș fierbinte, mișcări energice, îmbrăcare și odihnă. Procedura va fi reluată a doua zi, avându-se grijă ca temperatura apei să fie ceva mai ridicată.

Alte metode de călire: *mersul în picioarele goale* prin apa râurilor sau pe malul mării, timp de 20–30 de minute; *mersul în picioarele goale prin iarbă după ploaie* sau *dimineața prin rouă,* timp de 20–30 de minute; . *călcatul apei reci* într-un lighean (fig. 4) sau în cadă; *mersul pe loc,* pe prosoape muiate în apă rece, nestoarse, 5–15 minute; *mersul în picioarele goale pe zăpadă,* câteva secunde, urmat de o baie fierbinte, scurtă, îmbrăcare și repaus.


Fig. 4

Aceste proceduri sunt utile persoanelor care se plâng de „picioare grele sau obosite“ și celor cu pareză la membrele inferioare.

Compresa constă din aplicarea direct pe piele a unei bucăți de pânză sau a unui prosop muiat în apă (rece, caldă, fierbinte), bine stors, peste care se pune o flanelă pentru a se evita uscarea ei prea repede. Durata sa va fi de 20–50 de minute, timp în care compresa va fi schimbată de mai multe ori. Compresele se pot aplica ziua și în timpul nopții.

Compresele reci (12–16°C) se aplică pe: torace (hemoptizii); regiunea precordială sau presternală (palpitații); cap (hemoragii cerebrale); abdomen, pe locul dureros (peritonite, anexite acute, apendicită acută, colecistită acută). Pot fi înlocuite cu gheață.

Compresele calde (38–40°) se aplică pe: gât (laringită acută); torace (nevralgie intercostală); abdomen, pe locul dureros (colică hepatică sau intestinală); regiunea lombară (colică renală).

Compresele fierbinți (50–55°C) se aplică pentru crampe musculare.

Împachetările sunt de mai multe feluri; reci, calde, generale etc.

Împachetările generale reci se folosesc pentru combaterea febrei (la copii) și la tratamentul de urgență al șocului caloric. *Tehnica:* bolnavul, complet dezbrăcat, se culcă cu fața în sus, pe un pat pe care sunt așternute, perfect întinse, următoarele (fig. 5): o pânză impermeabilă, o pătură, un cearșaf uscat, apoi unul umed înmuiat în apă rece, apoi stors; bolnavul va fi împachetat mai întâi cu cearșaful umed, apoi cu cel uscat și cu pătura, până la gât,

pentru ca aerul să nu poată pătrunde între cele trei învelitori.

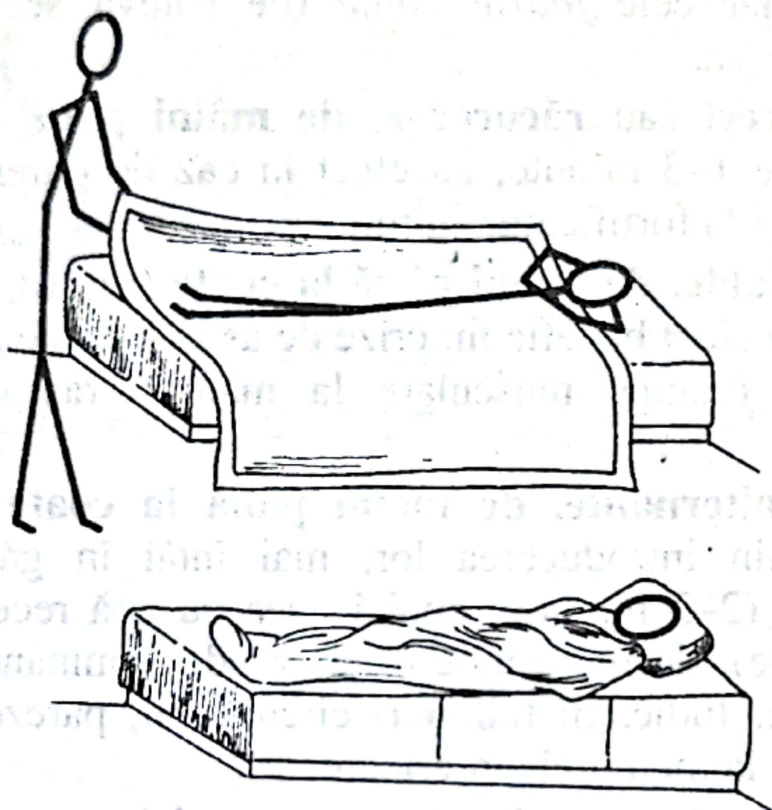


Fig. 5

Băile sunt şi ele de câteva tipuri: generale, parţiale, calde, reci etc.

În funcţie de temperatura apei pot fi: de gheaţă (0–5°C); foarte reci (6–10°C); reci (11–15°C); răcoroase (16–23°C); uşor călduţe (24–27°C); călduţe (27–32°C); indiferente (32–34°C); calde (35–37°C); foarte calde (38–42°C); fierbinţi (43–45°C).

Băile de gheaţă şi cele fierbinţi sunt folosite în scopuri terapeutice în mod excepţional.

Indiferent de caracteristica lor, pot fi efectuate cu apă simplă, cu adaus de plante fierte, cu infuzie sau decoct de plante sau cu esenţe de plante (toate fiind cunoscute sub numele de băi medicinale).

Băile generale reci (de câteva secunde) contribuie la călirea organismului, *cele calde* (de 15–20 de minute) la relaxare, iar cele *foarte calde* (de câteva secunde) la fortificarea sa.

Băile reci sau **răcoroase, de mâini până la coate** (fig. 6), de 1–3 minute, au efect în caz de dureri locale, insomnie și la fortificarea inimii.

Băile calde, de mâini până la coate (fig. 6), de 5–10 minute, au efect benefic în: crize de astm bronșic și angină pectorală, crampe musculare la mâini (crampa profesională).

Băile alternante, de mâini până la coate (fig. 7) constau din introducerea lor, mai întâi în găleata cu apă caldă (2–3 minute), apoi în cea cu apă rece (20–30 de secunde), de mai multe ori la rând, terminându-se cu vasul rece. Indicații: tulburări circulatorii, pareze, atrofii musculare la membrele inferioare.

Băile reci sau **răcoroase, de picioare până la genunchi** (fig. 8), de 1–2 minute, se recomandă în tulburări circulatorii, pareze, paralizii, atrofii musculare la membrele inferioare, cefalee.

Băile calde, de picioare până la genunchi (fig. 8), de 10–20 de minute, se prescriu în guturai, nevralgii și artroze localizate la acest nivel.

Băile alternante, de picioare până la genunchi (fig. 8), constau din introducerea lor, mai întâi în găleata cu apă caldă (2–3 minute), apoi în cea cu apă rece (20–30 secunde), de mai multe ori la rând, terminându-se cu vasul rece. Indicații: dureri de cap, pareza membrelor inferioare.

Băile de șezut se pot face într-un vas special (fig. 9) sau într-un lighean. *Cele reci,* cu durată de 1–2 minute, se recomandă în: boli acute ale organelor genitale, hemoragii



Fig. 6

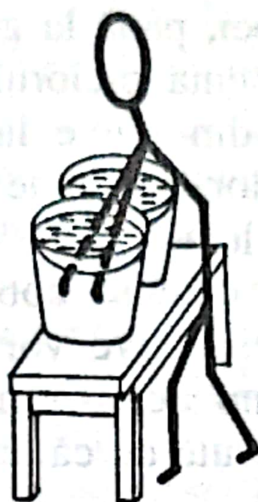


Fig. 7

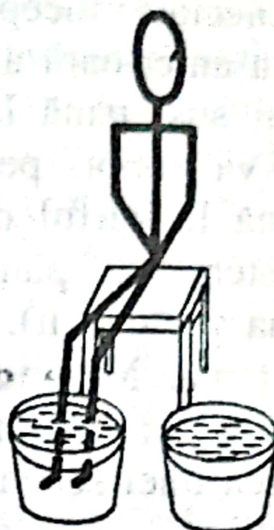


Fig. 8

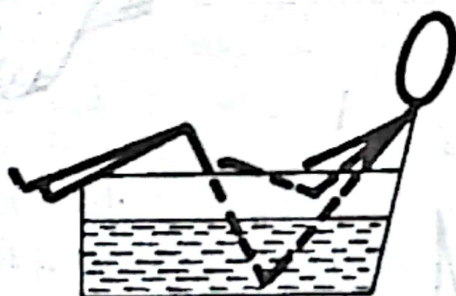


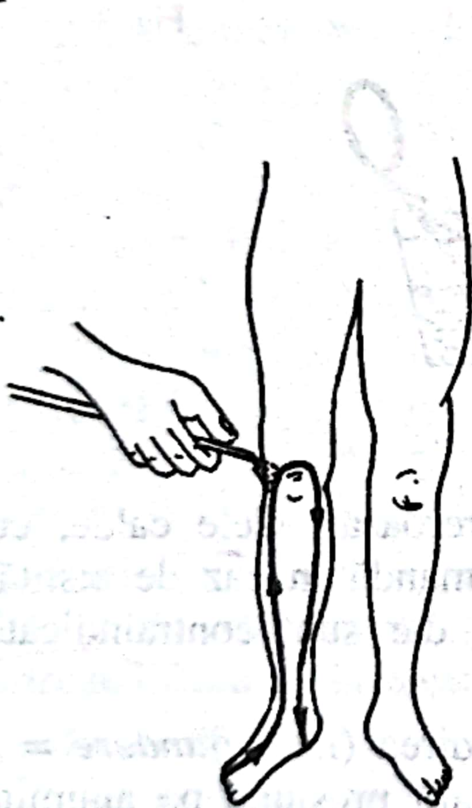
Fig. 9

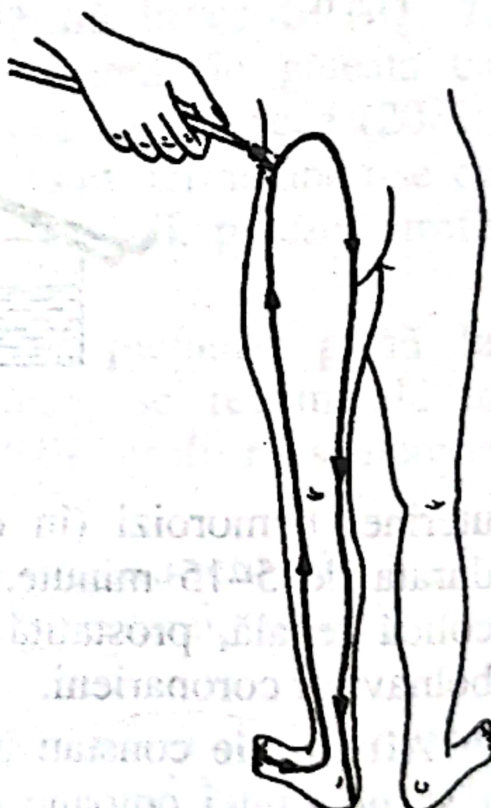
uterine, hemoroizi (în criză dureroasă). Cele calde, cu durata de 5–15 minute, se recomandă în caz de cistită, colică renală, prostatită cronică, dar sunt contraindicate bolnavilor coronarieni.

Afuziunile constau în răspândirea (lat. *affundere* = a răspândi) unei coloane de apă fără presiune pe anumite regiuni ale corpului, cu ajutorul unui furtun de cauciuc adaptat la un robinet sau cu o stropitoare căreia i s-a scos rozeta. Pot fi efectuate cu apă rece sau cu apă rece și caldă, alternativ.

La domiciliu se pot face *afuziuni reci* la membrele inferioare de către bolnavul însuși. Coloana de apă va fi

proiectată începând de la vârful degetelor, apoi pe faţa anterioară a gambei, până la genunchi (fig. 10) sau mai sus, până la rădăcina piciorului (fig. 11); de aici se va coborî pe una din feţele laterale ale piciorului, până la vârful degetelor, de unde se urcă iar, pe faţa posterioară, până la locul dorit (genunchi sau rădăcina piciorului), după care se coboară pe faţa laterală restantă. Manevrele respective vor fi executate de mai multe ori la rând, timp de 3–4 minute, până la obţinerea unei senzaţii plăcute de căldură locală şi înroşirea pielii.


Fig. 10


Fig. 11

Afuziunile reci sunt indicate persoanelor cu varice incipiente, cu pareza sau paralizia membrelor inferioare, cu insomnie, cât şi celor care acuză picioare grele şi obosite.

Întrucât unele servicii de balneofizioterapie, complexe de sănătate sau sportive sau hoteluri posedă instalații pentru **saună**[1], să spunem câteva cuvinte și despre această metodă terapeutică care folosește și apa. Pereții saunei – dubli, în spațiul respectiv aflându-se un material izolant care împiedică pierderea căldurii – sunt din lemn de pin, care degajă un parfum plăcut și absoarbe mai bine apa provenită din condensarea vaporilor formați după stropirea pietrelor[2] încinse de pe sobă. Din același lemn sunt confecționate scările din interior și plafonul.

Sauna este de fapt o baie de aer foarte cald (70–120°C), sursa de căldură fiind o sobă electrică sau cu lemne, prevăzută cu o plită din granit, pe care sunt puse pietrele respective, peste ele aruncându-se, din când în când, câte o cană de apă. În saună se mai găsesc: un pachet de nuiele de mesteacăn[3] , un butoiaș cu apă și o cană.

O astfel de procedură se efectuează în felul următor: după un duș călduț, de câteva secunde, urmat sau nu de un masaj (tot scurt), se intră în încăpere dezbrăcat complet și se stă pe prima treaptă, pe un cearșaf (2–3 minute), după care se urcă treptat până la ultima, unde se rămâne încă

---

[1] Patria saunei este Finlanda, unde există 500 000 de instalații (particulare și publice). Până nu de mult, o astfel de încăpere servea în Finlanda drept sală de naștere sau salon pentru bolnavi în timpul iernii. Suprafața saunei particulare este de 16 mp, iar a celei publice până la 200 mp. Înălțimea ei este de 2 metri.

[2] Pietrele respective trebuie să fie mici și de origine vulcanică. Pietrele de râu nu sunt indicate deoarece, supraîncălzite, pot exploda.

[3] Nuielele sunt recoltate în Finlanda în luna iulie, conform unei vechi tradiții, apoi puse la păstrare în locuri speciale. Înainte de folosire ele se înmoaie în apă pentru a-și recăpăta prospețimea. În lipsa mestecenilor se folosesc nuiele din alți arbori, cu condiția de a avea cât mai multe frunze. În unele servicii nuielele sunt înlocuite cu mănuși aspre, cu care se automasează tot corpul.

5–10 minute, în funcţie de rezistenţa fiecăruia; se iese şi se face un duş rece (de câteva secunde), apoi se intră din nou pentru alte 5–15 minute; în acest timp se aruncă pe pietrele încinse de pe sobă o cană de apă, apoi se bate întregul corp cu nuielele pentru grăbirea şi creşterea transpiraţiei; se iese din saună, se face un duş rece (scurt), după care se merge în camera de odihnă, unde se stă culcat pe pat, cu picioarele ceva mai ridicate, bine învelit cu un cearşaf. Persoanele rezistente intră în saună pentru a treia oară şi înlocuiesc duşul rece cu băi reci şi calde (alternativ, de câteva ori), în bazinele alăturate. În ţările nordice, ieşirile se fac în aer liber, efectuându-se băi scurte în lacul din apropiere sau băi de zăpadă, în timpul iernii, după care se intră rapid în încăperea caldă.

În saună nu se fumează, nu se consumă băuturi alcoolice, fiind permise doar sucuri de fructe nu prea reci. Este o procedură de călire, de slăbire, pentru eliminarea toxinelor din organism prin intermediul transpiraţiei. Se recomandă sportivilor pentru recuperare[1], persoanelor obeze în curele de dezintoxicare, bolnavilor de gută, artroză, acnee etc. Contraindicaţiile sale sunt: persoane în vârstă, gravide şi lăuze, precum şi cele care suferă de hipertensiune arterială, ateroscleroză, boli de inimă, tuberculoză, boli psihice grave, boli acute, litiază renală etc.

Atenţie! Persoanele care suferă de claustrofobie sau nu suportă sauna de la prima şedinţă, sunt sfătuite să renunţe la o astfel de metodă. De altfel, această procedură trebuie efectuată numai cu avizul medicului, mai ales după vârsta de 40–45 de ani.

---

[1] Cu ani în urmă, finlandezii plecau la Olimpiade cu instalaţii de saună demontabile, pe care le foloseau la terminarea competiţiilor pentru recuperare şi relaxare.

HOMEOPATIA[1]

„În ceea ce privește vindecarea, a neglija să înveți este o crimă."

Samuel Hahnemann

Nici o altă metodă terapeutică naturală n-a întâmpinat o mai mare opoziție și n-a stârnit atâtea animozități în lumea medicală ca homeopatia, la al cărui voluminos dosar, vechi de aproape 20 de ani, mai sunt cusute și azi destul de multe file cu polemici dintre cele mai vii.

• Homeopatia este o metodă de tratament ce constă din administrarea, în loc de medicamente, a unuia sau mai multor remedii, care, dacă ar fi consumate de un om sănătos, i-ar provoca simptome asemănătoare cu ale bolii tratate. Un exemplu: cafeină, administrată în doze foarte mici (homeopatice) poate vindeca insomnia, în timp ce, în doze mari, unui om sănătos îi produce insomnie. Cu alte cuvinte răul se scoate cu rău sau, folosind o expresie populară, cui pe cui de scoate sau altfel spus, adaptând proverbul la situația de față, „cuiul mic îl scoate pe cel mare".

Când pronunțăm cuvântul homeopatie, în mod automat îl asociem unui nume înscris de multă vreme

[1] Această metodă ar trebui denumită corect homeoterapie. Se mai păstrează, totuși, termenul de homeopatie în semn de omagiu postum adus lui Hahnemann, întrucât el l-a creat.

cu litere de aur în istoria medicinii: Hahnemann (Christian Friedrich Samuel), descoperitorul și fondatorul homeopatiei (gr. *homoios* = asemănător; *pathie* = suferință).

Hanhemann s-a născut la Meissen, o localitate din Saxonia, în anul 1755. După ce a studiat medicina la Leipzig, a plecat la Viena unde s-a angajat ca medic, bibliotecar și numismat la curtea baronului Samuel von Bruckenthal, guvernatorul Transilvaniei și consilier al Mariei Tereza. Cu Bruckenthal el a făcut câteva călătorii la Sibiu, unde, se spune, ar fi practicat și medicina.

După câțiva ani de practică, decepționat de slabele rezultate obținute la vindecarea bolnavilor cu metode învechite ca, de exemplu clisme, purgații, sângerări și droguri, care de care mai fanteziste[1], ridiculizate cu atâta măiestrie de către Molière, Hahnemann s-a hotărât să abandoneze medicina. Astfel, el a revenit la o mai veche îndeletnicire a sa, aceea de traducător științific, întrucât știa la perfecție latina, elina, franceza, italiana, engleza și, bineînțeles, germana. Noua profesie i-a prilejuit aprofundarea operelor unora dintre cei mai mari medici ai timpurilor, ca de exemplu: Hipocrat, Galen, Avicenna, Paracelsus, van Helmont, Stahl Haller etc. Cu această ocazie el a dobândit o temeinică cultură medicală, ceea ce avea să-i influențeze foarte mult gândirea sa terapeutică. Într-una din zilele anului 1790 i-a fost dată spre traducere o lucrare a medicului scoțian Cullen, intitulată „*Materia medica*“, din care un anume capitol i-a atras în mod deosebit atenția *Proprietățile terapeutice ale cojii de*

---

[1] Printre formulele pe care medicii secolelor XVII-XVIII le rosteau la căpătâiul bolnavilor, în cadrul unui ceremonial organizat cu mult fast, se aflau și acestea: „Clysterium donare, postea sanguinare, ensuita purgare“ (Să facem clisme, să scoatem sânge, să dăm purgative).

quinquina[1] *și modul ei de folosire.* Printre altele, Cullen afirma că acest drog fortifică stomacul, ceea ce l-a intrigat mult pe Hahnemann, deoarece el știa, din proprie experiență, că îi produsese dureri de stomac, când îl consumase pentru a se vindeca de „febră de baltă" (friguri). Pentru a-i verifica proprietățile, Hahnemann a consumat câteva zile la rând o anumită doză de coajă de chinină și a constatat cu surprindere că prezintă aceleași simptome ca ale febrei de baltă, boală de care suferise și el. Pentru a se convinge că această descoperire nu este doar o întâmplare izolată, a repetat experimentul pe membrii familiei și chiar pe unii prieteni mai apropiați și a făcut aceeași constatare. Cu această ocazie și-a amintit de unul dintre principiile terapeutice[2] enunțate de Hipocrat: „Să dai leacuri asemă-

---

[1] *Quinquina* a fost numele pe care spaniolii l-au dat cojii de chinină, denumită astfel de băștinașii peruani, de la care au descoperit-o, kinakina (coaja cojilor). Ei o denumeau astfel pentru a o deosebi de alte coji de arbori, întrucât, față de acestea, avea proprietăți terapeutice deosebite, mai ales în combaterea febrei de baltă. De la kinakina până la quinquina, precum se vede, n-a fost o cale atât de lungă. Coaja de chinină a fost adusă în Europa în anul 1623, unde a fost folosită la tratamentul malariei, boală care bântuia și pe vechiul continent. Coaja de chinină a cunoscut, de-a lungul vremurilor, numeroase denumiri: „Praful Contesei", „Praful iezuiților", „Lemnul febrei de baltă" etc. Chinina a fost sintetizată complet în laborator în anul 1944 de către R. Woordhard.

[2] Pentru tratamentul bolilor, spunea Hipocrat, sunt trei posibilități: „să lași boala să se vindece singură, fără ajutorul vreunui leac, oferind bolnavului doar condițiile de vindecare" *(Natura medicatrix)* – **Principiul așteptării**; „Să dai leacuri asemănătoare cauzei care a produs boala" *(Contraria contrariis curantur)* – **Principiul contrariilor**; „Să dai leacuri asemănătoare cauzei care a produs boala" *(Similia similibus curantur)* – **Principiul asemănărilor**.

Ultimul principiu fusese enunțat, de fapt, cu mult înainte, de către babilonieni și egipteni, în felul următor: „Tot ce este sus este și jos"; „Tot ce este jos este și sus". Microcosmosul este în macrocosmos, iar macrocosmosul în microcosmos.

Filozoful grec Empedocle scria în opera sa „*Despre natură*" următoarele: „Asemănările se atrag prin asemănări și contrariile se resping".

nătoare cauzei care a produs boala". Ca urmare, Hahnemann a administrat unor bolnavi droguri care la omul sănătos provoacă aceleaşi simptome cu ale bolii tratate. El a obţinut, însă rezultate mai bune, numai după ce a micşorat doza substanţelor administrate.

Cum era şi de aşteptat, metoda lui Hahnemann a stârnit invidia confraţilor, care l-au dat chiar în judecată pentru înşelătorie, susţinând că „medicamentele sale nu conţin nimic". Toate ofensele şi injuriile aveau să fie puse în umbră de marea preţuire şi admiraţie pe care Goethe i-a arătat-o. Pentru marele poet, Hahnemann era un Paracelsus, un „Zauberartz" (medic minune).

După ce şi-a schimbat oraşul de reşedinţă de 64 de ori, Hahnemann s-a stabilit la Paris, unde a murit în anul 1843.

Moartea lui Hahnemann n-a însemnat, însă, şi moartea homeopatiei, întrucât metoda i-a fost preluată şi răspândită în Europa, apoi în America, de către cei mai fideli discipoli ai săi. Homeopatia se practică azi în multe ţări[1], printre care şi în ţara noastră, de către numeroşi medici.

La baza homeopatiei stau trei principii sau legi, formulate de Hahnemann şi rămase neschimbate până azi: cel al *asemănării* (similitudinii), al *dozei infinitezimale* şi al *individualizării*.

Conform **principiului asemănării,** homeopatia foloseşte numai acele remedii care pot provoca omu-

---

[1] Ţara cu cel mai mare număr de practicieni homepaţi este India – (aproximativ 700 000). Cel mai mare susţinător al homeopatiei a fost Gandhi, supranumit Mahatma (Suflet mare). El folosea homeopatia ori de câte ori se îmbolnăvea, spunând despre ea că „este cea mai avansată şi rafinată metodă de a trata o boală, de o manieră economică şi neviolentă".

lui sănătos simptome asemănătoare cu ale bolii ce urmează a fi tratată. El se deosebește fundamental de *principiul contrariilor* folosit de medicina clasică, numită și *alopatică* (gr. *allos* = altul), care recomandă remedii contrarii cauzelor care au provocat boala, cu excepția acelora la care se impune administrarea de medicamente de substituție: vitamine, hormoni, seruri etc.

Principiul dozei infinitezimale a fost elaborat numai după ce Hahnemann a observat că obține rezultate bune cu doze cât mai mici, infinitezimale. Aceste doze extrem de reduse sunt preparate azi în laboratoarele de specialitate cu ajutorul a două metode: Hahnemann și Korsakov. Diluțiile respective pot fi efectuate la infinit, de unde și nume de doze infinitezimale. Exprimate în cifre, nouă diluții succesive s-ar scrie astfel: 0,0000000000000000001. Deci, o unitate precedată de 18 zerouri.

Unii homeopați au mers cu numărul diluțiilor extrem de departe, de ordinul sutelor de mii, ceea ce a împins homeopatia pe panta esoterismului. Astfel de practici au dat apă la moară criticilor, ceea ce a explicat scăderea credibilității într-o astfel de metodă terapeutică, fapt observat mai ales în S.U.A.

Cu privire la *acțiunea dozelor infinitezimale,* L. Cordoso spune: „Materia, presupusă în trecut indestructibilă, se dematerializează, cu eliberarea unor energii intraatomice, comparabile cu forțele zise radioactive; astfel, medicamentul câștigă din energia cinetică, pierzând din materialele de toxicitate“. La rândul său, J. Jounny spune că „dozele infinitezimale acționează asupra organismului ca un stimulent al mijloacelor sale de apărare, fără a-i agrava suferințele“.

Pentru dovedirea eficacității dozelor infinitezimale, homeopații au efectuat numeroase experiențe de laborator. Cier și Boiron au injectat unor șoareci aloxan, provocându-le, în felul acesta, un diabet, după care le-au administrat, din nou aloxan, dar în doze homeopatice, diluția 9, și au constatat scăderea glicemiei până la valori normale. Exemple despre eficacitatea dozelor infinitezimale au fost găsite și în natură sau cu ocazia altor experimente. Astfel, oamenii de știință au demonstrat că viermii de mătase masculi sunt atrași de femele cu ajutorul unei substanțe chimice (hexadecanedienol) emisă de ele într-o concentrație infimă, de numai 0,0000000001 g/litru. Alți cercetători au constatat că țiparul reacționează chiar la o concentrație foarte redusă de acid betafeniletilic (1 g din această substanță introdusă într-un bazin cu apă, adânc de 100 m, lung de 17 km și lat de 10 km). Și exemple de acest fel mai pot fi date încă multe altele.

Principiul individualizării tratamentului a fost formulat după ce Hahnemann a observat că bolnavii reacționau la remediile sale în funcție de intensitatea și nuanța simptomelor, de constituția lor fizică, de unele tare ereditare etc. El a mai observat că bolile acute reacționau în mod pozitiv la anumite remedii, iar cele cronice la altele. De altfel, în urma acestor observații, Hahnemann a împărțit bolile, pentru a fi tratate mai ușor și mai bine, în trei categorii (diateze): *psore*, *luetism* și *sycoze*. O astfel de împărțire nu mai prezintă pentru homeopații de azi o prea mare importanță, ea fiind doar una de ordin istoric.

Pentru individualizarea tratamentului, medicul folosește, pe lângă altele, un interogatoriu foarte amănunțit, punând bolnavului fel de fel de întrebări.

Examenul obiectiv constă din cercetarea cu cea mai mare atenție a pielii și mucoaselor, pentru descoperirea unor eventuale pete sau puncte dureroase[1], sau alte modificări, toate fiind semne deosebit de prețioase pentru stabilirea diagnosticului.

După examinarea bolnavului, medicul prescrie unul sau mai multe remedii[2], după care îi dă numeroase sfaturi: să nu consume în timpul unui astfel de tratament antibiotice, tranchilizante, aspirină, preparate de cortizon etc.; să renunțe la cafea, tutun, pepsi, mentă etc.; să evite atingerea granulelor homeopatice cu mâna, introducându-le din flacon direct în gură etc.

Lista beneficiarelor unei astfel de metode terapeutice neagresivă este destul de lungă. Din bolile respective să reținem pe cele mai importante: abcesele, adenita, aerofagia, amigdalita, angina, astmul bronșic, constipația, diareea, eczema, gastrita cronică, herpesul, hipertensiunea arterială, incontinența urinară, insomnia, laringita, lumbago, menopauza (tulburări), migrena, nevralgia, obezitatea, otita, palpitațiile, bolile reumatice, tusea, tracul, varicele, urticaria etc.

De multe ori și medicina sportivă apelează la remedii homeopatice. Așa, de exemplu, echipele de natație, tir, lupte și atletism ale Franței au beneficiat, în perioada de pregătire pentru Jocurile Olimpice și de asistența acordată de câțiva medici homeopați.

---

[1] Weihe a descris 195 de astfel de puncte care sunt dureroase la palpare. Dintre acestea, 105 corespund unor puncte de acu- punctură.

[2] Metoda unicistă recomandă un singur remediu, iar cea pluralistă mai multe. Metoda complexistă folosește un amestec de remedii care se iau toate deodată. Farmaciile homeopatice prepară peste 2 000 de remedii, ele fiind de origine vegetală, minerală și animală. Remediile respective sunt incluse în granule, soluții, siropuri, pomezi etc.

Nu putem încheia acest capitol, prezentat foarte pe scurt, fără a spune că homeopatia se mai foloseşte, cu destul de bune rezultate, la copiii mici şi chiar la unele animale. Astfel de succese constituie unele din argumentele forte ale homeopaţilor împotriva detractorilor, care susţin că homeopatia este autosugestie. Or, în cazurile amintite, nu poate fi vorba de aşa ceva.

IRIDOLOGIA

„Aşa cum sunt ochii, aşa este şi corpul omului."

Hipocrat

• Iridologia este o metodă de diagnostic folosită de medicina naturistă. Ea constă din examinarea irisului, partea colorată a ochiului, cu o lupă specială (iridoscopie) sau din interpretarea fotografiilor irisului făcute cu aparate speciale (iridografie).

Irisul este o membrană circulară a ochiului situată înaintea cristalinului, având în mijloc pupila.

Culoarea irisului poate fi albastru, maro şi mixt, cu nuanţe diferite.

Albastrul se întâlneşte la popoarele nordice, german şi slav, în nuanţe diferite, de la deschis la închis.

Maroul se întâlneşte la popoarele latine şi africane, cu nuanţe diferite.

Din cele două culori rezultă culori mixte de nuanţe diferite: gri, verde, verde spre galben.

Irisul își păstrează aceeași culoare întreaga viață, dacă nu intervin pe parcurs unele intoxicații cu medicamente sau cu alte substanțe care conțin acid salicilic, plumb etc. Culoarea irisului se mai poate modifica la persoanele drogate, la nivelul său apărând pete și dungi de culori diferite.

Bazele moderne ale iridologiei au fost puse în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, de medicul austriac Ignace Peczely, care are și meritul de a fi întocmit și prima hartă a irisului.

Pentru iridologi o mare valoare în stabilirea diagnosticului o prezintă **textura** (densitatea) irisului (fig. 12 a).

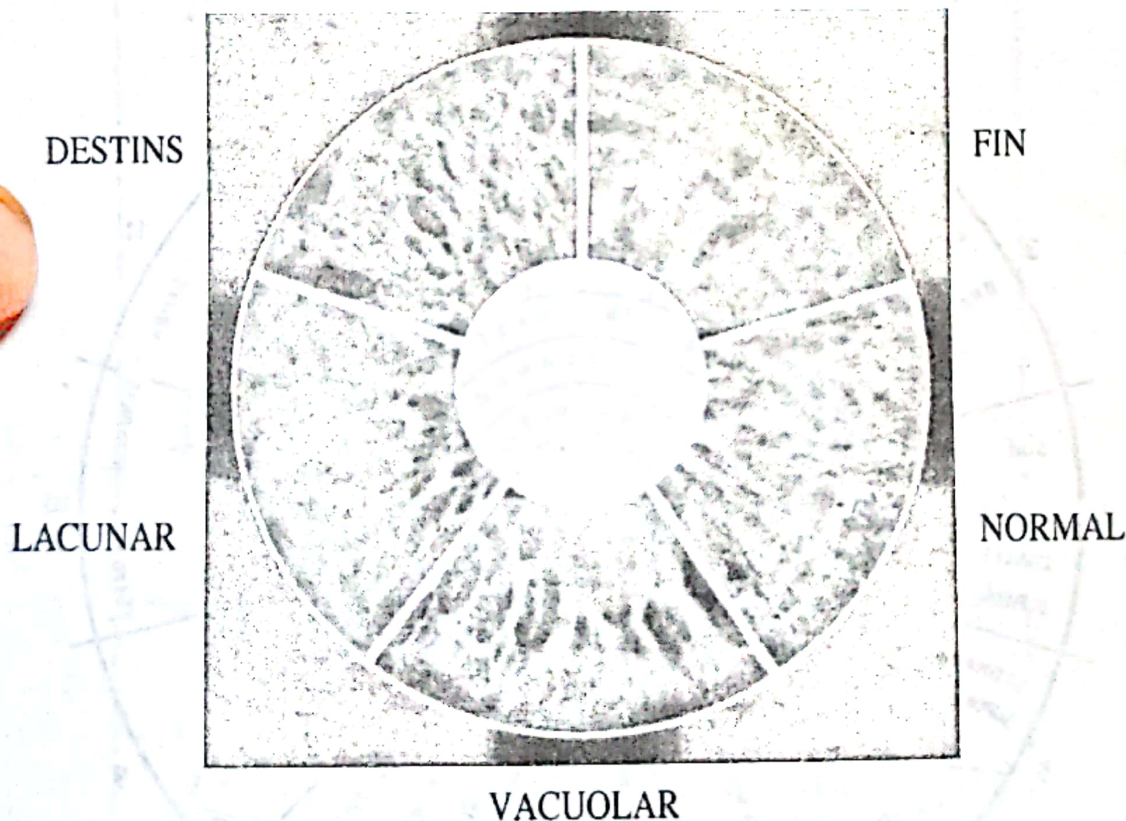


Fig. 12 a

– *textura normală* este întâlnită la persoanele sănătoase, cu un tonus și o rezistență a organismului bune;

– *textura fină* semnifică un organism sănătos, rezistent, cu o bună reacție de apărare;

– *textura laxă, destinsă* semnifică o rezistență scăzută a organismului;

– *textura lacunară* (adevărate găuri în iris) înseamnă rezistență scăzută a organismului, o convalescență cu probleme, cu un prognostic incert;

– *textura vacuolară* semnifică, de asemenea, o rezistență scăzută a organismului.

Pentru localizarea precisă a modificărilor morfologice ale irisului specialiștii au conceput o hartă pe care sunt menționate rezultatele examinării (fig. 12 b).

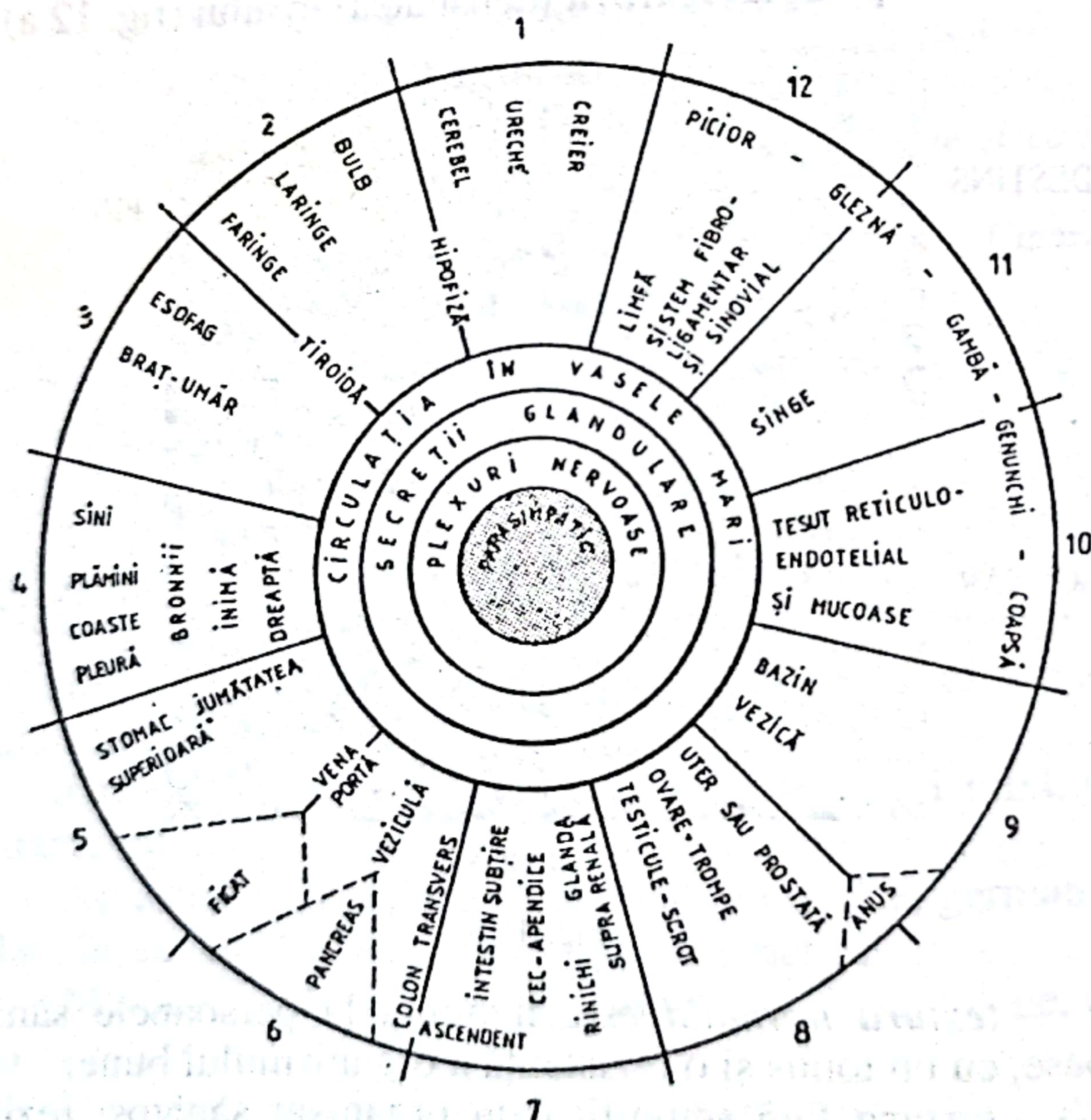


Fig. 12 b – Topografia irisului drept (după Gilbert Jausas)

Irisul este împărțit în trei zone circulare concentrice, prima situându-se în jurul pupilei. Ea are o suprafață mai mică decât celelalte două.

Irisul a mai fost împărțit în 12 sectoare radiale, unde sunt proiectate toate organele corpului.

Un alt domeniu de diagnostic îl reprezintă pupilele (fig. 13).

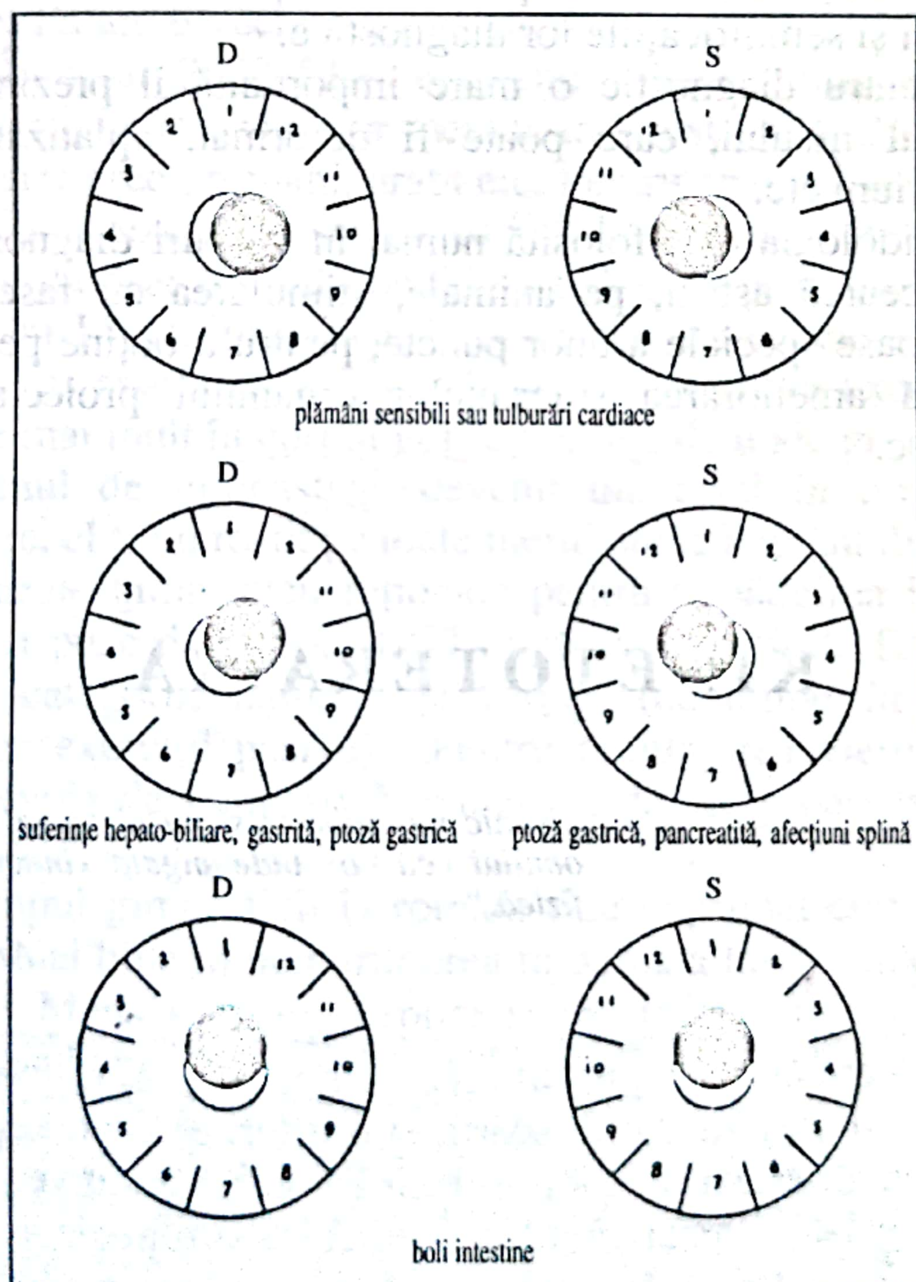


Fig. 13

Pupila mărită (*midriază*) este întâlnită în stări spastice, tulburări neuropsihice, după picurare de atropină în ochi.

Pupila mică (*mioză*) se întâlneşte în tabes, meningită, uremie etc.

Pupile inegale (*anizocorie*) se întâlnesc în tabes şi tulburări neuropsihice.

Din figura 13 se mai pot observa şi alte deformări ale pupilei şi semnificaţiile lor diagnostice.

Pentru diagnostic o mare importanţă îl prezintă şi **relieful** irisului, care poate fi deformat, aplatizat, cu depresiuni etc.

Iridologia este folosită numai în scopuri diagnostice. Se încearcă astăzi, pe animale, stimularea cu fascicule luminoase speciale a unor puncte, pentru a obţine pe cale reflexă ameliorarea suferinţelor organului proiectat în acel loc.

KINETOTERAPIA

„Nimic nu slăbeşte şi nu distruge corpul omului ca o îndelungată inactivitate fizică."

Aristotel

• Kinetoterapia (gr. *kinesis* = mişcare) sau tratamentul cu ajutorul mişcării, sub diferite forme, este aplicată, astăzi, în scopuri profilactice şi curative, de majoritatea specialităţilor medicale: ortopedie (corectarea defectelor fizice şi recuperare postoperatorie); neurologie (discopatii, pareze, paralizii);

reumatologie (spondilită anchilozantă, artroze, poliartrită reumatoidă); medicină internă (arterită, infarct miocardic, astm bronșic, bronșite cronice); balneologie (sechele posttraumatice și neurologice, artroze); oftalmologie (miopie) etc.

Terapia prin mișcare nu este o noutate, după cum s-ar crede. Ea are o vechime, atestată documentar, de 5 000 de ani. În anul 3000 î.Hr. egiptenii foloseau mișcarea în scopuri igienice. Ulterior metoda le-a fost preluată de alte popoare: greci, romani, arabi etc. Pentru spartani mișcarea avea o cu totul altă semnificație. „Patria poate fi apărată numai dacă ai o bună condiție fizică", spuneau ei. Legislația lui Licurg prevedea, însă, măsuri de educație fizică și pentru apărarea sănătății. Spartanii executau exercițiile fizice mai mult în corpul gol (gumnos), de unde provine și termenul de gimnastică, devenit universal în timpurile noastre, el fiind rostit pe toate meridianele Pământului.

Bazele gimnasticii raționale pentru tămăduirea bolilor au fost puse de Hipocrat. El împărțea exercițiile fizice în două categorii: naturale și forțate (denumite în zilele noastre exerciții pasive). „Pentru prelungirea vieții omul are nevoie de gimnastică chibzuită, de aer proaspăt și de plimbări", spunea același Hipocrat.

Scopul gimnasticii la romani este exprimat cum nu se poate mai bine în nemuritoarea maximă a lui Juvenal (60–140): „Mens sana in corpore sano" (Minte sănătoasă în corp sănătos).

La începutul mileniului nostru unul dintre cei mai vestiți medici arabi, Avicenna, intuia unele efecte ale mișcării asupra organismului: „Gimnastica, spunea el, activează căldura corpului, care, în felul acesta, va topi și elimina reziduurile care se adună în el".

Vechii chinezi foloseau, pentru echilibrarea energiilor (pentru dobândirea stării de sănătate), pe lângă acupunctură, masaje, manipulări, diete speciale, plante medicinale etc. și gimnastică. Multe din exercițiile lor au fost preluate de japonezi, care mai apelau, pentru îngrijirea corpului, și la alte metode bazate pe mișcare: dansurile rituale și artele marțiale. Până nu demult, orice samurai care se respecta trebuia să cunoască și să practice cât mai bine toate artele marțiale, care erau, de fapt, sporturi în toată regula: scrima, mânuirea lăncii, trasul cu arcul, echitația, înotul, luptele (Kempo, Karate, Ju-Jutsu, Sumõ) etc. Artele marțiale se practicau după un anumit ritual.

Multe dintre exercițiile fizice practicate de vechii chinezi sunt întâlnite și azi, nu numai în China[1], dar și în alte țări, care le-au adoptat metodele terapeutice.

Printre medicii europeni care au contribuit la răspândirea și progresele gimnasticii terapeutice s-au aflat: A. Andry (Franța), în secolul al XVIII-lea; M. Dally (Franța), în secolul al XIX-lea și G. Zander (Suedia), în secolul al XIX-lea.

La sfârșitul primului război mondial, ca urmare a numărului foarte mare de invalizi și mutilați de tot felul, ce trebuiau recuperați și chiar încadrați în muncă, gimnastica medicală a luat un mare avânt în Europa. În țările

---

[1] În China de azi se practică, pe scară mare, în aer liber, sau în săli speciale, exerciții fizice pentru menținerea stării de sănătate (pentru echilibrarea energiilor), purtând numele de Tai Chi Chuan (*Tai* = care conține; *Chi* = energie; *Chuan* = acțiune). Aceste exerciții, asemănătoare unui dans lent, se execută fără acompaniament muzical, într-o liniște perfectă, cu o concentrare maximă. Tot în China se mai practică și alte exerciții, ca de exemplu: „Exercițiul anotimpurilor" și „Jocul celor cinci dobitoace" (tigrul, ursul, maimuța, cerbul și cocorul). Ele contribuie la profilaxia bolilor, la dezvoltarea atenției, la menținerea supleței corpului, la combaterea oboselii etc.

beligerante au luat ființă numeroase centre de recuperare și reabilitare fizică (lat. *habilitas* = abilitate).

În țara noastră gimnastica medicală se practică pe scară mare, nu numai în serviciile de specialitate, dar și în spitalele cu secții de chirurgie, ortopedie, neurologie, boli interne, reumatologie etc. sub supravegherea unor specialiști.

Mișcarea în scopuri terapeutice se poate folosi în mai multe feluri, în funcție de boală, vârstă, ocupație etc.: gimnastică medicală (selectivă sau generală), reeducarea mersului, prehensiunii etc. imitații și jocuri; hidrokinetoterapie; sporturi sau dansuri curative; terapii ocupaționale, ergoterapie etc.

Persoanele sănătoase, unii bolnavi sau convalescenți pot practica kinetoterapie în scopuri profilactice sau curative și prin: mers pe jos, alergări ușoare (jogging), natație, mers cu bicicleta, gimnastică aerobică, gimnastică energetică, săritul corzii etc.

Atenție! Indiferent de forma de mișcare aleasă, nu uitați să cereți avizul medicului, mai ales după vârsta de 35–40 de ani, chiar dacă vă simțiți în formă, pentru a evita unele surprize, uneori mai mult decât neplăcute.

Iată care sunt binefacerile efortului fizic corect dozat: contribuie la profilaxia aterosclerozei, la ameliorarea ventilației pulmonare și digestiei, la combaterea constipației, la tonifierea mușchilor, la tonifierea inimii, la corectarea defectelor fizice etc. Deci, mișcarea contribuie la păstrarea și îmbunătățirea stării de sănătate.

Dacă mișcarea are atâtea efecte pozitive asupra organismului omului, lipsa ei, dimpotrivă, generează numeroase suferințe. Așa de exemplu: mușchii se subțiază, mobilitatea articulațiilor se reduce, rezistența organismului față de infecții scade, oasele se demineralizează, ate-

roscleroza se instalează mai repede etc. Pe scurt, sedentarismul grăbește îmbătrânirea și scurtează viața!

O formă de mișcare la îndemâna oricui, în orice anotimp, este **mersul pe jos** într-un anumit ritm. El crește rezistența organismului, fortifică inima și plămânii, îmbunătățește circulația sângelui, mai ales la nivelul inimii[1], îmbunătățește digestia și tranzitul intestinal, combate obezitatea și ateroscleroza etc.

Mersul pe jos poate fi efectuat în orice perioadă a zilei, cea mai indicată fiind între orele 16–20 sau dimineața, la două ore după micul dejun, care trebuie să conțină 25% din rația de alimente, completată cu ceai, sucuri de fructe sau de legume. Băuturile reci trebuie evitate deoarece pot provoca diaree. Îmbrăcămintea va fi lejeră și cât mai adecvată anotimpului, iar îmbrăcămintea rezistentă și elastică, cu tocuri joase, de maximum 3 cm. În primele zile se va merge într-un ritm de 4 km/oră, timp de 15–20 minute, apoi 6–7 km/oră, pe distanțe crescute progresiv până la 20–30 km/zi. Mersul pe jos se recomandă de cel puțin 3–4 ori pe săptămână. La munte, unde cantitatea de oxigen este scăzută, ritmul mersului pe jos va fi mai scăzut.

În timpul mersului brațele vor fi balansate în voie, ceea ce va contribui la fortificarea mușchilor părții superioare a corpului. După fiecare 50 de minute de mers se va face o pauză de 10 minute, iar după 3 ore una mai lungă, de 30 de minute. În timpul pauzelor pot fi

---

[1] G. Mann, de la Universitatea Vanderbilt, S.U.A., a examinat inima a 50 de războinici din tribul african Masais, în vârstă de 15–50 de ani, care, printre alte îndeletniciri, mergeau zilnic pe jos, cel puțin 20 de kilometri, însoțind oile la păscut. El a constatat următoarele: diametrul arterelor coronare era cu mult mai mare cu cât subiectul era mai în vârstă.

consumate, stând jos, legume sau fructe, proaspete sau sub formă de sucuri.

Persoanele care își petrec vacanța la munte, în sezonul cald, pot practica mersul pe jos pe terenuri accidentate, metodă cunoscută și sub denumirea de „cură de teren“. În acest caz, în primele zile va fi străbătută o distanță mică, de 500–1 000 metri pe zi, într-un ritm de 3–4 km/oră. Ulterior, distanțele vor fi mărite până la 3–4 km/zi sau chiar mai mult, pentru cei sănătoși. Bagajul, care trebuie să fie cât mai mic cu putință, va fi purtat într-un rucsac, nu în mână.

Mersul pe jos este un excelent antidot împotriva stresurilor. Pe lângă efectele amintite, el creează o bună dispoziție, la aceasta contribuind frumusețea peisajelor întâlnite în drum, conversațiile purtate cu partenerii respectivi și creșterea secreției de endorfine (ca urmare a efortului fizic depus). Aceste substanțe produse la nivelul creierului au și proprietăți euforice, nu numai antalgice.

Un astfel de sport va fi practicat numai în locurile nepoluate: parcuri, grădini, păduri, țărmul mării etc.

Dar mersul pe jos mai poate fi practicat ca un mijloc de deplasare la locul de muncă și înapoi acasă, când distanțele respective sunt de numai 2–3 km. Când ele depășesc 3 km și suntem în criză de timp, unul din drumuri, la ducere sau la întoarcere, poate fi făcut pe jos. Se mai poate proceda și astfel: cu o stație sau două, sau chiar mai multe, înainte de destinație, se va coborî din respectivul mijloc de transport și se va merge pe jos. Terapia prin mișcare poate fi continuată prin renunțarea la ascensor și prin folosirea scărilor, dacă starea de sănătate sau condiția fizică vor permite un astfel de efort în plus. Trebuie spus că urcatul zilnic a cât mai multe scări

contribuie nu numai la slăbire, dar şi la fortificarea muşchiului inimii.

Atenţie! Un astfel de sport trebuie practicat numai de către persoanele sănătoase, cele trecute de 40–50 de ani având nevoie de avizul medicului.

Un alt sport la îndemâna oricui este **alergatul în paşi mărunţi (jogging)**, cu o viteză de 7–11 km/oră, pe distanţe ce variază între 5–20 km, în funcţie de vârstă, antrenament şi rezistenţă fizică. Jogging-ul, cunoscut cu multă vreme în urmă de popoarele nordice, a fost redescoperit de medicul american Kenneth Cooper în anul 1970. El contribuie la prelungirea vieţii, printr-o importantă economie realizată de muşchiul inimii. După un antrenament corect, după mai multe luni de alergat, inima va reuşi să se adapteze la un astfel de efort şi să-şi îndeplinească funcţiile, contractându-se de 10 ori pe minut mai puţin decât înainte. Aceasta înseamnă o economie de 50 de milioane de contracţii în timp de 10 ani (*Santé Magazin*, nr. 103, 1984). Cu o astfel de inimă s-ar mai putea trăi, teoretic, în plus, încă 10 ani, spun specialiştii, dar cu următoarele condiţii: persoana respectivă să fie perfect sănătoasă, să nu fumeze şi să se hrănească în mod raţional, pentru a nu depăşi greutatea ideală.

Jogging-ul se poate practica chiar pe loc, pe un covor rulant, depăşirea anumitor parametri (tensiunea arterială, frecvenţa pulsului, respiraţia etc.) fiind semnalizată sonor şi optic.

Atenţie! Jogging-ul nu este lipsit de riscuri, mai ales la cei trecuţi de 50 de ani, dacă n-au fost examinaţi de medic. Printre accidentele survenite în timpul alergării se numără fracturile colului femural şi ale osului calcaneu, diareile severe, crizele de angină pectorală şi chiar infarctul miocardic, mai ales la cei necontrolaţi de medic. Ca şi

mersul pe jos, şi acest sport trebuie practicat numai în locuri nepoluate.

Un alt sport la modă astăzi este **gimnastica aerobică.** Ea constă din exerciţii efectuate timp de 12–15 minute, în acompaniament de muzică ritmică. O astfel de gimnastică, asemănătoare unui dans ritmic, este cunoscută şi sub denumirea de „dans terapeutic". Se execută în grupuri mici de persoane. Ea contribuie la o mai bună oxigenare a ţesuturilor, la eliminarea toxinelor din corp prin apa pierdută prin transpiaţie, la combaterea obezităţii, aterosclerozei, constipaţiei etc.

Atenţie! Gimnastica aerobică poate fi practicată numai de persoanele sănătoase, limita de vârstă fiind de 45 de ani. După vârsta de 35–40 de ani avizul medicului este obligatoriu.

Fireşte, cititorul are la îndemână numeroase exerciţii fizice şi tot felul de jocuri sportive, adecvate stării de sănătate şi vârstei, ele putând fi folosite în scopuri profilactice, dar şi curative.

La mare preţ este **gimnastica energetică tradiţională** chineză, una din variantele sale „Jocul celor cinci dobitoace" făcând parte din programul de pregătire al cosmonauţilor americani. Exerciţiile respective, fiind destul de uşor de executat, le vom prezenta şi cititorilor noştri. Ele pot fi executate de persoanele sănătoase, convalescente şi chiar de unii bolnavi.

„Jocul celor cinci dobitoace" constă din 5 exerciţii, prin execuţia fiecăruia încercându-se imitarea unui animal (tigrul, ursul, cerbul şi cocorul), într-o anumită ipostază: pândă, căutarea de hrană, odihnă etc.

Pentru fiecare exerciţiu este nevoie de altele, pregătitoare (fig. 14 A):

a) aşezat pe genunchi cu palmele pe abdomen;

b) expiraţie prelungită cu aplecare în faţă, până la atingerea abdomenului, palmele apăsând în partea sa superioară, după care respiraţia va fi reţinută pentru câteva secunde;

c) şi d) se revine la poziţia şezând pe genunchi, inspirându-se profund şi prelungit;

e) din această poziţie, cu membrele de-a lungul corpului, se va mişca capul în toate direcţiile (înainte, înapoi, lateral, răsuciri).

Tigrul. Prin acest exerciţiu (fig. 14B) se încearcă imitatea tigrului în ipostaza atacului:

a) cu respiraţia reţinută, picioarele uşor depărtate şi genunchii îndoiţi, capul aplecat în faţă, privirea înainte, într-un punct fix; după câteva secunde se va trece la poziţia următoare:

b) cu pumnii strânşi, membrele superioare se ridică foarte încet, ca şi cum s-ar ridica o greutate mare, până aproape de orizontală şi

c) deodată, vor fi coborâte brusc şi retrase spre abdomen, expirându-se cu zgomot, imitând, în felul acesta, strigătul animalului.

Exerciţiul contribuie la profilaxia bolilor şi la dezvoltarea atenţiei.

Ursul. Prin acest exerciţiu (fig. 14C) se încearcă imitarea mişcărilor greoaie ale ursului:

a) cu respiraţia reţinută se adoptă poziţia ursului, cu picioarele depărtate, dreptul îndoit şi dus înainte; membrul superior drept este ridicat până la nivelul abdomenului, iar cel stâng dus înapoi şi îndoit din cot; după câteva secunde se trece la poziţia următoare;

b) inspirând profund, se va încovoia spatele, membrele superioare fiind duse însinte, imitând poziţia ursului la miere, apoi

c) cădere bruscă pe patru labe, imitând ursul în mers.

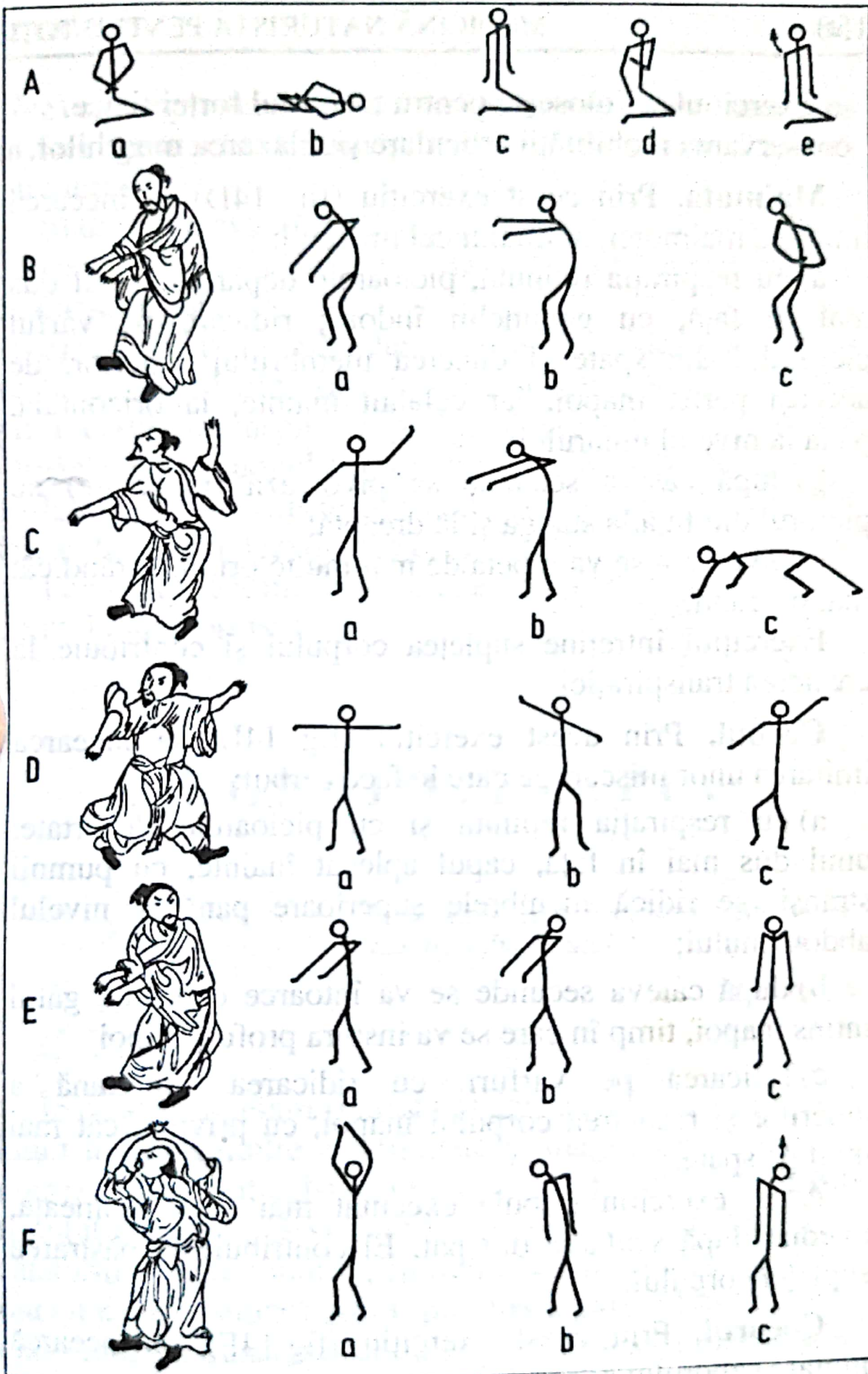


Fig. 14

Exerciţiul se foloseşte pentru controlul forţei fizice, conservarea mobilităţii articulare şi relaxarea muşchilor.

Maimuţa. Prin acest exerciţiu (fig. 14D) se încearcă imitarea maimuţei, animalul cel mai agil:

a) cu respiraţia reţinută, picioarele depărtate, unul dus mai în faţă, cu genunchii îndoiţi; ridicare pe vârful piciorului din spate şi ducerea membrului superior, de aceeaşi parte, înapoi, iar celălalt înainte, la orizontală, până la nivelul umărului;

b) după câteva secunde se pivotează (răsuceşte) cu piciorul din faţă,la stânga şi la dreapta;

c) pivotarea se va repeta de mai multe ori, inspirând cât mai profund.

Exerciţiul întreţine supleţea corpului şi contribuie la creşterea transpiraţiei.

Cerbul. Prin acest exerciţiu (fig. 14E) se încearcă imitarea unor mişcări pe care le face cerbul:

a) cu respiraţia reţinută şi cu picioarele depărtate, unul dus mai în faţă, capul aplecat înainte, cu pumnii strânşi, se ridică membrele superioare până la nivelul abdomenului;

b) după câteva secunde se va întoarce capul cu gâtul întins înapoi, timp în care se va inspira profund, apoi

c) ridicarea pe vârfuri, cu ridicarea simultană a umerilor şi răsucirea corpului înapoi, cu privirea cât mai mult pe spate.

Acest exerciţiu trebuie executat mai ales dimineaţa, imediat după sculare din pat. El contribuie la păstrarea supleţei corpului.

Cocorul. Prin acest exerciţiu (fig 14F) se încearcă imitarea zborului cocorului:

a) cu respirația reținută, picioarele depărtate, unul dus în față, genunchii îndoiți și mâinile împreunate deasupra capului;

b) după câteva secunde, expirând profund, brațele se coboară de-a lungul corpului, iar capul se apleacă în față, ca într-o reverență;

c) se revine, după alte câteva secunde, în poziția verticală, capul fiind dus pe spate, cât mai mult, pentru a privi cerul, în inspirație profundă și prelungită, brațele rămânând de-a lungul corpului.

Exercițiul are efecte relaxante și contribuie la combaterea oboselii și dezvoltarea capacității de concentrare.

Pentru a fi cât mai eficiente, exercițiile vor fi executate de mai multe ori pe zi.

MAGNETOTERAPIA

„Medicină înseamnă științele toate, mobilizate în slujba omului."

Paul Valéry

În ce stadiu ne-am fi aflat noi azi, dacă Maxwell n-ar fi intuit legătura dintre electricitate și magnetism sau Hertz n-ar fi demonstrat existența undelor electromagnetice? Am fi putut noi, oare, să vorbim la telefonul cu sau fără fir, să călătorim cu automobilul, cu trenul, cu vaporul, cu avionul sau cu nave cosmice? Am fi putut noi, oare, să ascultăm la radio muzică transmisă de la mii de kilometri distanță, să mergem la cinematograf sau să privim pe micul ecran cum

omul se plimbă pe lună? Desigur că nu, toate aceste rezultate ale geniului uman n-ar fi fost posibile fără magneţi. Ei se află, sub o formă sau alta, în toate motoarele, radiourile, televizoarele, radarele şi alte „minuni" ale secolului trecut, care au schimbat complet faţa lumii moderne.

În faţa unor astfel de argumente, se poate afirma, deci, că secolul trecut n-a fost numai secolul energiei nucleare, dar şi al celei magnetice, ambele aflându-se deopotrivă şi în slujba medicinii. Dacă medicina nucleară este foarte tânără, ea împlinind abia câteva decenii de existenţă, cea magnetică este milenară. Dacă stăm puţin şi ne gândim mai bine şi medicina magnetică este tot tânără, întrucât ea este folosită metodic, pe baze ştiinţifice, abia din deceniul al patrulea al secolului trecut. Şi cea mai spectaculoasă realizare cu ajutorul energiei magnetice este aparatul de diagnostic R.M.N. de cea mai mare fineţe. El funcţionează pe principiul rezonanţei magnetice nucleare, putând, în felul acesta, să descopere tumori în creier de dimensiuni foarte mici, cu diametru până la 1 mm.

Proprietatea magneţilor naturali[1] de a atrage fierul a fascinat într-atât pe om, încât li s-au atribuit, vreme îndelungată, puteri divine, ceea ce a făcut ca ei să fie întrebuinţaţi, mai întâi de toate, la prevenirea şi tămăduirea bolilor. În aceste scopuri oamenii purtau bucăţele de magnetită, sub formă de talismane sau amulete, legate de gât sau de mâini. Uneori ele erau aplicate pe locurile dureroase pentru „atragerea şi eliminarea răului din corp".

[1] Magneţii sunt de două feluri: naturali (constituiţi din oxizi sau sulfuri de fier) şi artificiali (fabricaţi din aliaje metalice diferite). Cei artificiali sunt mult mai puternici decât cei naturali, care nu au în prezent nici o utilizare practică. După caracterul magnetizării, magneţii artificiali sunt de două tipuri: permanenţi şi temporari.

Dacă legenda spune că vechii greci au fost cei dintâi care au folosit magneţii naturali în scopuri terapeutice[1], din alte izvoare aflăm că indienii, egiptenii, chinezii şi caldeenii o făcuseră cu multă vreme înaintea lor. Cu 2 000 de ani î.Hr. indienii obişnuiau să poarte coliere confecţionate din magnetită pentru „prelungirea vieţii şi tămăduirea bolilor". Contemporanii Cleopatrei erau convinşi că frumuseţea sa se datora în bună parte magneţilor pe care ea îi purta în permanenţă în coliere sau chiar „lipiţi" pe faţă şi frunte.

De-a lungul anilor, magneţii au fost întrebuinţaţi, desigur, fără nici un fel de rezultat, pentru tot felul de suferinţe, în special împotriva durerilor, constipaţiei, bolilor de splină, hemoragiilor etc.

Avicenna recomanda bolnavilor de splină să bea vin sau agint viu (mercur) în care introducea bucăţi foarte mici de magnetită. El spunea că „fierul vinovat de îmbolnăvirea splinei poate fi atras cu ajutorul magneţilor, apoi eliminat din corp prin urină şi fecale". Paracelsus folosea şi el o metodă foarte originală: aplica pe locul presupus bolnav „faţa sau dosul magnetului" (aşa numea el polii magnetului[2]) pentru ca boala să rămână localizată în acea regiune şi să nu se mai răspândească în restul corpului.

---

[1] Într-o bună zi, spune legenda, păstorul grec Magnes trecea cu oile sale pe lângă o stâncă; o forţă nevăzută i-a smuls toiagul de fier pe care îl ţinea în mână. După mai multe întâmplări de acest fel, Magnes şi-a pus pe tălpile sandalelor câteva bucăţele din acea stâncă misterioasă şi nu mică i-a fost mirarea când a constatat că poate umbla cu oile sale zile întregi fără să obosească. De atunci, acea piatră minune s-a numit „Piatra lui Magnes" de la care ar fi derivat cuvântul magnet (gr. *magnes* = atrăgător).

[2] Polaritatea magneţilor a fost descoperită în anul 1269 de către călugărul francez Pierre de Maricourt.

De-a lungul anilor, la magnetoterapie[1] au apelat numeroși medici, printre aceștia aflându-se și câteva celebrități: Maggiorani, Charcot și Renard. Charcot aplica și magnetoterapia, pe lângă alte metode, la tratamentul isteriei, boală la modă în secolul al XIX-lea.

Fără îndoială că magnetoterapia secolelor trecute rămânea întotdeauna fără efectele dorite. Dacă, totuși, se mai întâmpla ca vreun bolnav să se simtă mai bine, aceasta se datora în cea mai mare parte factorului sugestiv. Așa se explică unele succese pe care le obținea medicul german Franz Mesmer, care, se știe, în timpul ședințelor de magnetoterapie mai folosea muzicoterapie și uneori chiar hipnoză.

Rezultatele foarte slabe ale magnetoterapiei din trecut se datorau mai multor factori: lipsa unei baze științifice pentru aplicarea unei astfel de metode; slabele calități ale magneților folosiți. În plus, o astfel de metodă era costisitoare, întrucât bolnavii schimbau foarte des magneții, deoarece se demagnetizau într-un timp scurt. Și mai trebuie știut că mulți bolnavi refuzau o astfel de metodă terapeutică, deoarece erau obligați să poarte, zile întregi, magneți voluminoși și grei, atașați pe corp.

Magnetoterapia modernă folosește, pentru aplicații locale, magneți din generația a treia[2], care, în comparație cu cei clasici, sunt mult mai puternici, la un volum mult mai mic și se demagnetizează mult mai greu.

Metoda tot mai mult folosită azi în numeroase țări se bazează pe studii de specialitate, care confirmă acțiunea

---

[1] Termen creat în anul 1879 de Benedicte (gr. *magnes* = atrăgător). El a fost primul medic care a demonstrat proprietatea antialgică a magneților.

[2] În anul 1983 a fost fabricat în Japonia un magnet dintr-un aliaj special, ce dezvoltă o energie de 290 kJ/mc; în anul 1984 a fost fabricat în S.U.A. un magnet mult mai puternic, de 340 kJ/mc.

câmpurilor magnetice asupra structurilor biologice. Iată câteva dintre descoperirile oamenilor de știință în acest domeniu:

– L. Donnet: „Câmpurile magnetice inhibă eliberarea neuromediatorilor chimici, sintetizați și stocați în celula nervoasă, care participă la transmiterea senzației dureroase la creier“ (așa s-ar explica ameliorarea durerilor);

– J. B. Baron: „Câmpurile magnetice acționează asupra terminațiilor nervoase spiralate din interiorul fibrelor musculare, care participă la menținerea tonusului muscular; în felul acesta mușchii se relaxează“ (așa s-ar explica ameliorarea durerilor produse de contractura musculară);

– P. Orengo și colaboratorii: „Câmpurile magnetice permanente modifică orientarea în spațiu a numeroase molecule de la nivelul membranelor biologice și diminuează activitatea enzimatică; influențează transportul de calciu la nivelul membranelor biologice; diminuează excitabilitatea corpusculilor senzitivi și influențează procesele de oxidare la nivelul celulelor nervoase; câmpurile magnetice, fie slabe sau puternice, nu produc modificări morfologice la nivelul țesuturilor și organelor“;

– J. B. Baron demonstrează că omul posedă captatori magnetici, sensibili la variațiile extrem de mici ale câmpului magnetic terestru;

– Institutul de Balneologie și Fizioterapie din București: „Câmpurile magnetice de joasă frecvență[1] activează schimburile moleculare la nivelul membranei celulare; influențează transmiterea influxului nervos; normalizează circulația sângelui etc.“.

[1] Sunt produse de aparatul de fabricație românească denumit Magnetodiaflux (inventator Vasile Robescu). El este folosit în toate serviciile de balneologie din țara noastră, cât și în unele din străinătate, unde a fost exportat.

Cu ocazia unui simpozion internaţional ţinut în Franţa, în anul 1980, cancerologul francez L. Israël a comunicat rezultate încurajatoare cu privire la folosirea undelor electromagnetice în tratamentul unor tumori canceroase profunde.

Foarte interesante observaţii a comunicat şi medicul japonez Kyoichi Nakagawa cu privire la acţiunea câmpului magnetic terestru asupra sănătăţii oamenilor. După un studiu efectuat mai bine de 20 de ani, la recomandarea Ministerului Sănătăţii din Japonia[1], el a ajuns la următoarea concluzie: unele suferinţe ale omului modern (oboseala, indispoziţia, insomnia, cefaleea etc.) se datoresc, în bună parte, scăderii câmpului magnetic terestru[2], la a cărui intensitate omul s-a adaptat de-a lungul milioanelor de ani, ţinând seama de cei mai îndepărtaţi strămoşi ai săi. În plus, organismul omului mai trebuie să facă faţă unei scăderi artificiale a câmpului magnetic terestru, provocată de ecranul metalic care îl înconjoară o bună parte din timp, el fiind reprezentat de fierul din betoanele clădirilor, al trenurilor, automobilelor, avioanelor etc. Pentru suferinţele amintite, denumite de Nakagawa „sindroame carenţiale magnetice", el propune aplicarea de câmpuri magnetice.

În sprijinul teoriilor lui Nakagawa se înscriu observaţiile medicilor care lucrează la centrele spaţiale. Ei pun pe seama scăderii câmpului magnetic terestru, mult mai accentuată la înălţime, unele suferinţe ale cosmonauţilor, cărora nu li s-a găsit, până acum, o altă explicaţie, în afară de efectul imponderabilităţii.

[1] Cercetări similare au fost întreprinse şi în Norvegia de profesorul Klove Hallgrin şi echipa sa.

[2] Câmpul magnetic terestru a scăzut în ultimele două secole, după calculele specialiştilor, cu 50%, fenomen care se accentuează în mod continuu („*Médecines douces*", 1984, nr. 34).

Nu demult, câţiva cercetători din S.U.A. au reuşit să demonstreze prezenţa în corpul omului a unor câmpuri magnetice, ce-i drept, de o foarte slabă intensitate. Cu ajutorul unor aparate ultrasensibile ei au reuşit, chiar, să facă unele aprecieri cantitative ale câmpurilor existente în creier şi alte organe. Folosindu-se de această descoperire, medicii viitorului vor avea la dispoziţie, pentru stabilirea unui diagnostic, metode mult mai precise decât cele clasice, ca de exemplu magnetoencefalograme şi magnetocardiograme. Şi tot ei, dând frâu liber imaginaţiei, s-ar putea ca într-o bună zi să trateze anumite boli prin stimularea acestor zone biomagnetice din creier, cu diverse mijloace.

Pe seama câmpurilor magnetice existente în organismul omului este pusă facultatea anumitor persoane (extrem de puţine la număr), de a putea descoperi un organ suferind prin simpla aplicare a mâinilor pe corpul celui în cauză. În caz de suferinţă, organul respectiv emite câmpuri biomagnetice de o anumită intensitate, percepute de mâna examinatorului sub formă de vibraţii, căldură, răceală, înţepături etc.

Se presupune că omul, întocmai ca multe alte animale[1], ar avea în corpul său, mai exact la baza creierului, cristale infime de magnetită. După unii cercetători, strămoşii noştri cei mai îndepărtaţi s-ar fi orientat, vreme de sute de mii de ani, cu ajutorul glandei pineale, care, la începutul începuturilor, ar fi avut în structura sa şi celule sensibile la câmpul magnetic terestru. Cu vremea, însă, aceste celule

[1] Albinele au magnetită în abdomen, fluturii în cap şi torace, chitonii (moluşte foarte mici) în limbă, delfinii şi porumbeii în cap. Trebuie ştiut că porumbeii se orientează în timpul zborului cu ajutorul simţului olfactiv, al poziţiei soarelui şi al magnetitei (considerată busola porumbelului).

s-au atrofiat, ceea ce a făcut ca omul să găsească alte mijloace de orientare în timpul nesfârșitelor sale peregrinări de-a lungul și de-a latul Terrei.

Profesorul Yves Rocard (Franța) susține că omul ar poseda 6 perechi de receptori magnetici situați pe tâmple, gât, coate, genunchi, regiunea lombară și tendoanele lui Ahile. La nivelul vertebrelor lombare, mai susține Rocard, s-ar găsi depozite miniscule de magnetită, care contribuie la păstrarea echilibrului și la menținerea anumitor poziții ale corpului.

La magnetoterapie fac apel azi numeroase discipline medicale: chirurgia (pentru cicatrizarea mai rapidă a rănilor și formarea unui calus cât mai perfect în cazul fracturilor); reumatologia (pentru combaterea durerilor), boli interne (pentru tratamentul astmului bronșic, hipertensiunii arteriale); psihiatria (pentru tratamentul nevrozei); stomatologia și obstetrica (pentru potențarea analgeziei); medicina sportivă (pentru tratamentul entorselor, tendinitelor, durerilor posttraumatice); oncologia (pentru tratamentul anumitor forme de cancer); balneofizioterapia (pentru tratamentul insomniei, durerilor reumatice) etc. Aparatele folosite în serviciile amintite sunt de mai multe feluri, ele variind în ceea ce privește tipul câmpurilor magnetice aplicate, intensitatea și polaritatea depinzând de suferința tratată. Iată câteva dintre ele: Magnetodiaflux (aparat românesc); Bio-Magnetic; Magno-Biopuls, Magnetronic etc. Medicul francez Paul Nogier, considerat părintele auriculoterapiei moderne, folosește un aparat de concepție proprie, ale cărui câmpuri magnetice produse sunt proiectate pe pavilioanele urechilor cu ajutorul unor căști speciale. Ele acționează, ne spune Nogier, prin intermediul pavilioanelor urechilor asupra sistemului nervos vegetativ, în funcție de polaritatea și intensitatea folosită. Nogier

recomandă o astfel de metodă terapeutică, complementară sau nu auriculoterapiei, pentru următoarele suferințe: astmul bronșic, spasmofilia, insomnia și dureri (mai ales în stomatologie, bolnavii respectivi având aplicate pe urechi căștile aparatului în timpul tratamentului).

În timpul tratamentului cu aparatele amintite sau la câteva ore după terminarea lui, bolnavii pot acuza amețeli, dureri de cap, indispoziție sau bufeuri de căldură. Aceste mici suferințe dispar de la sine după 10–12 ore sau ceva mai mult.

Aplicarea câmpurilor magnetice cu astfel de aparate este interzisă în următoarele cazuri: purtare de proteze metalice sau stimulator cardiac, gravide, stări hemoragice, boli psihice grave, unele boli de piele etc.

O metodă tot mai mult folosită azi în unele țări industriale, ca de exemplu Japonia, S.U.A., Franța, Italia etc., este magnetoterapia locală. Ea constă din aplicarea, direct pe piele, a unor plăcuțe magnetice speciale, rotunde sau dreptunghiulare de mărimi diferite, inducția lor magnetică fiind între 600–1 300 G[1]. În compoziția lor intră, printre altele, samarium, cobalt și silicon, cel din urmă element formând învelișul, a cărui grosime este de 0,3 mm. Astfel de magneți, ziși din generația a treia, mai au încă o proprietate; se demagnetizează foarte greu, ceea ce permite folosirea lor de mai multe ori, făcând din magnetoterapia locală o metodă extrem de ieftină. Aceste plăcuțe nu se pun la întâmplare, ci în funcție de suferință. Astfel, pentru durerile de origine inflamatorie, ele se așază pe piele cu polul sud, iar pentru durerile cauzate de contracturi musculare, cu polul nord. Pentru tratamentul durerilor (princi-

[1] Gauss = unitate de măsură a inducției magnetice în sistemul CGS electromagnetic. Se notează cu simbolul G.

palele beneficiare ale magnetoterapiei locale) plăcuțele se pun direct pe locul suferind, unde sunt fixate, pentru câteva ore sau zile, cu ajutorul unor benzi adezive speciale.

Pentru lombagiile cronice, bolnavii respectivi poartă centuri sau corsete speciale, prevăzute cu 6–12 plăcuțe magnetice, fiecare de 600–1200 G. Folosirea acestor corsete poate fi periodică sau permanentă.

Magnetoterapia locală se practică și în țara noastră cu ajutorul unor plăcuțe magnetice fabricate în Întreprinderea de ferite din Urziceni (denumite Lucab, după numele celor doi inventatori), autorizate de Oficiul de Stat pentru Invenții și Mărci din București. Printre suferințele beneficiare ale unui astfel de tratament, așa după cum reiese din prospectul anexă, se află ulcerul gastro-duodenal, artritele acute, artrozele incipiente, nevralgiile etc.

O altă formă de magnetoterapie locală, folosită în ultima vreme în țările industrializate de către medicii acupunctori, este **Taiki.** Ea constă în aplicarea, pe punctele de acupunctură, a unor magneți extrem de mici, de forma unui bob de orez (5 × 2,5mm), fiecare având 600 G. Ei rămân fixați de piele pentru mai multe zile, cu ajutorul unei benzi adezive. În unele cazuri, ei sunt lăsați pentru 10–20 de zile, fiind schimbați la fiecare 4–5 zile, după spălarea pielii cu apă și săpun sau ștergere cu alcool. Pentru anumite suferințe, bolnavii înșiși își pun magneții pe punctele de acupunctură, la indicațiile medicului.

Plăcuțele magnetice nu se aplică în regiunile sau în punctele de acupunctură situate în apropierea protezelor metalice sau a stimulatorului cardiac.

La unele persoane așezarea direct pe piele poate provoca, în locul respectiv, furnicături, senzații de căldură sau apariția unor mici vezicule însoțite de prurit. Aceste

fenomene, în marea majoritate a cazurilor, dispar de la sine, după câteva ore, sau numai după aplicarea unor comprese cu apă rece.

Specialiştii în medicină naturistă folosesc la tratamentul obezităţii, litiazei renale[1] sau biliare şi în curele de dezintoxicare, apă magnetizată. Această metodă terapeutică, contestată de unii oameni de ştiinţă, constă din ingerarea zilnică a 1–2 litri de apă magnetizată, timp de 3 săptămâni. Apa magnetizată se poate obţine în două feluri: vasul (nemetalic) plin cu apă se plasează între polii unui magnet foarte mare, pentru mai multe ore, sau în el se introduce un inductor magnetic (tot pentru mai multe ore).

MASOTERAPIA

„Ţineţi seama de deviza «Fas est ab hoste doceri» (este permis să înveţi şi de la duşmani) şi învăţaţi tot ce se poate din practica empiricilor şi a masorilor, căci aceştia cunosc destule manevre dibace."

Jean Piaget

• Se crede că cel dintâi gest terapeutic al omului ar fi fost frecarea locului dureros cu mâna sau cu piciorul. De altfel, dacă vom observa atent, vom descoperi că şi unele animale procedează la fel când sunt lovite

---

[1] Apa minerală de la Évian (Franţa) provine dintr-un sol foarte bogat de câmpuri magnetice, ceea ce ar explica, în parte, după teoriile medicilor naturişti, proprietăţile sale terapeutice în litiaza renală.

sau rănite; ele se freacă cu laba sau își ling regiunea suferindă. S-ar putea afirma, deci, că masoterapia sau tratamentul cu ajutorul masajului[1] se practică de când e lumea. La început el n-a fost decât o manevră instinctivă, cu trecerea timpului perfecționându-se, devenind o metodă terapeutică cu baze științifice, folosită pe scară largă în întreaga lume.

Istoria medicinii ne furnizează numeroase informații privitoare la utilizarea masajului, începând cu popoarele antice. Așa, de exemplu, în India era folosit cu aproape 1 500 de ani î.Hr., după cum aflăm din scrierile ayurvedice, mai ales pentru îngrijirea corpului. În Grecia antică a fost aplicat la început în scopuri militare, alături de gimnastică, ca pe parcursul vremii să fie folosit și la tratamentul unor boli. Hipocrat spunea că „pselafia (așa numeau medicii greci masajul) întărește corpul și slăbește omul gras". Pe vremea sa se practicau mai multe feluri de manevre, cele mai importante fiind baterea, frământarea sau fricțiunea. În unele cazuri baterea se făcea cu o bășică de porc umplută cu aer sau cu pălmuțe (lopățele speciale pentru bătut).

Masarea corpului în scopuri igienice și terapeutice era o practică răspândită la romani, printre personalitățile vremurilor care au beneficiat de ea aflându-se Cezar, Cicero, Tiberiu și August.

Arabii, de la care, după unii autori, ne-a rămas termenul de masaj, foloseau pe scară mare o astfel de metodă, mai ales în vestitele lor stabilimente cu băi de aburi (hammam).

---

[1] Acestui cuvânt i se atribuie două origini: arabă (*mass*= a pipăi) și grecească (*massein* = a frământa).

După căderea Imperiului roman, multe dintre practicile medicale preconizate de vestiţii Hipocrat şi Galen au fost date uitării secole de-a rândul. Abia la începutul mileniului doi medicii timpului încearcă să repună în drepturi metodele acestora, printre care gimnastica şi masajul. Începând cu secolul al XVI-lea până în zilele noastre masajul a devenit o practică curentă, fiind perfecţionat în mod continuu. Printre adepţii mişcării, inclusiv ai masajului ca factor terapeutic, s-au numărat: Hieronimo Mercuriali, Ambroise Paré, Fredéric Hoffmann, Nicolas Andry, Simon Tissot, Jean Henri Pestalozzi etc.

Masajul este o metodă care include manevre manuale şi mecanice care acţionează asupra pielii, ţesuturilor subiacente şi muşchilor, în diferite scopuri: cosmetice, igienice, sportive şi terapeutice. El este folosit azi de numeroase discipline medicale: boli interne, ortopedie, neurologie, reumatologie, medicină sportivă etc. Practicarea sa cere, însă, o bună tehnică şi solide cunoştinţe de anatomie, fiziologie şi patologie. În timpul masajului, specialistul execută mai multe feluri de manevre, împărţite în două categorii: principale şi ajutătoare.

MANEVRELE PRINCIPALE

Efleurajul sau netezirea. Constă în aplicarea palmei, a feţelor palmare ale degetelor sau a marginii mâinii (în funcţie de regiunea masată) pe piele, apoi deplasarea lor prin alunecare, fără presiune (efleurajul superficial), sau cu presiune (efleuraj profund), în sensul circulaţiei venoase şi limfatice, adică de la periferie spre centru (centripet). În timpul manevrei palma trebuie să rămână lipită de piele.

În funcție de tehnica folosită, efleurajul poate avea efecte stimulante, relaxante, sedative și analgezice locale. Este o manevră ce se execută la începutul și la sfârșitul oricărei ședințe de masaj.

Fricțiunea. Se execută cu palma, cu degetele sau cu pumnul, care sunt deplasate prin apăsarea pielii și mușchilor. Sensul manevrei poate fi liniar, circular sau șerpuit, în funcție de regiunea masată. Când se execută ușor are efecte calmante, iar când se execută în mod energic, va fi stimulantă și excitantă. Ca și efleurajul, produce o analgezie locală. Este indicată mai ales sportivilor și persoanelor cu celulită.

Frământatul. Constă din mai multe tipuri de manevre: apăsări, stoarceri, frecări, ciupiri, ridicări etc. Ele sunt executate în funcție de regiunea masată. Frământatul se adresează în primul rând mușchilor, contribuind la accelerarea circulației sângelui, schimburilor nutritive și la eliminarea reziduurilor de la nivelul lor. În felul acesta mușchii se vor reface mult mai repede după un efort susținut. Este aplicat în medicina sportivă, în neurologie și traumatologie (pentru sechelele neurologice și posttraumatice), în chirurgie și ortopedie (după imobilizările prelungite, mai ales în aparate gipsate) etc.

Percuția *(baterea, tapotamentul).* Constă din lovirea ușoară cu pulpa degetelor, cu palma, cu dosul sau cu marginea mâinii (tocatul), în mod cât mai regulat. Aceste manevre contribuie la încălzirea pielii (prin vasodilatație locală), la creșterea excitabilității neuromotorii, la relaxare (când manevrele sunt ușoare). Când percuțiile se execută pe zone reflexogene, pot influența funcțiile unor organe (vezi capitolul Reflexoterapie). Manevra este utilă sportivilor, mai ales înaintea competițiilor.

Vibrația. Se execută cu vârful degetului, cu fața palmară a degetelor sau cu palma, într-un ritm rapid (vibrații). Această manevră se aseamănă cu o tremurătură. Ele pot fi executate superficial și cât mai ușor sau, dimpotrivă, energetic și profund. Printre beneficiarele vibrațiilor se numără contracturile musculare.

Pe lângă aceste manevre principale, profesioniștii mai folosesc și câteva *ajutătoare* (cernut, rulat, presiuni, tracțiuni, scuturări, elongații, stoarceri etc.), intercalate cu primele.

Efectele masajului clasic sunt multiple: întreține igiena pielii; asigură o mai bună irigare cu sânge a pielii, a țesuturilor subiacente și a mușchilor și contribuie la eliminarea mai rapidă a reziduurilor; îmbunătățește circulația sângelui și combate edemele; atenuează durerile și produce o relaxare binevenită; combate atonia musculară etc.

Masajul poate fi aplicat pe întregul corp (masaj general) sau numai pe o anumită regiune (masaj parțial). În primul caz durata sa este de 20–25 de minute, iar în cel de al doilea mai puțin, de 5–10 minute.

Profesioniștii mai au în arsenalul lor și altfel de masaje, printre acestea aflându-se cele care se execută numai asupra unor țesuturi: articulații, periost, nervi, vase etc.

În timpul masajului subiectul stă culcat pe o masă specială (cu fața în sus sau în jos sau pe o parte) sau pe un scaun.

Masajul se execută numai pe o piele sănătoasă și curată unsă în prealabil cu talc, cu o cremă specială sau cu ulei de parafină.

Unele dintre manevrele amintite pot fi aplicate pe propriul corp, o astfel de operație fiind cunoscută sub denumirea de automasaj. Durata sa este de aproximativ 30 de minute, din care 15 minute trebuie să fie rezervate

regiunilor de celulită (când este cazul), ca de exemplu: ceafa, şoldurile, coapsele şi abdomenul. Succesiunea regiunilor pentru automasaj este asemănătoare celei folosite în masaj, adică: picior, genunchi, coapsă, fesă, şold, spate, abdomen, torace, mâini, antebraţ, braţ, umăr, ceafă şi gât.

Automasajul este un excelent exerciţiu, ce poate fi făcut de oricine şi oriunde, el putând înlocui, în bună parte, intervenţia masorului.

Un automasaj foarte uşor de executat este cel de dimineaţă, la sculare, chiar stând pe pat. Poate înlocui exerciţiul de înviorare, a cărui durată trebuie să fie de maximum 10 minute. Se va efectua în următoarea ordine:

– **fruntea:** se masează cu pulpa unui deget, de sus în jos, de la dreapta la stânga, apoi în diagonală;

– **tâmplele:** se masează cu pulpa unui deget (de preferat degetul mare) marginile scobiturii de la acest nivel, dinainte-înapoi;

– **nasul:** se masează cu pulpa a două degete, cât mai uşor, în scobitura de la baza nasului, între sprâncene;

– **capul:** cu pumnul semiînchis se execută bătăi uşoare asupra capului, dinainte-înapoi, apoi se execută tracţiuni uşoare ale părului, prins între vârfurile degetelor;

– **ceafa**: se masează cu palma, apoi se imprimă mişcări energice capului spre înainte;

– **umerii:** se aplică palma stângă pe umărul drept, apoi se masează energic, după care se imprimă mişcări umărului înainte şi înapoi; manevra se execută apoi şi pe umărul stâng, cu palma dreaptă;

– **membrele superioare:** cu pumnul semiînchis se execută, pe membrul superior, bătăi uşoare, de la umăr până la degete, pe toate feţele la rând;

– **toracele:** cu pumnul semiînchis se execută bateri uşoare pe torace, mai întâi în sens orizontal (de-a lungul coastelor), apoi vertical;

– **abdomenul:** cu pumnul semiînchis se execută bateri ușoare pe linia mediană, de la ombilic până la pubis, apoi se urcă pe flancul drept și se coboară pe cel stâng;

– **spatele:** aplecat în față, cu pumnii semiînchiși se execută bateri ușoare, de o parte și de alta a coloanei vertebrale, apoi pe fese;

– **membrele inferioare:** cu pumnii semiînchiși se execută bateri pe toate fețele coapsei, apoi se freacă gambele; masaj cu palma de la genunchi la vârful degetelor; masajul tendonului lui Ahile cu ciupiri ușoare; masajul tălpilor cu dosul pumnului; frecarea degetelor, apoi tracționarea lor înainte de câteva ori.

În unele țări, pe lângă masajul clasic, se mai practică numeroase masaje tradiționale. În fruntea acestora se află China, Japonia, India etc.

În China, după cum aflăm din vestita operă *Nei-King,* masajul are aceeași vârstă cu cea a acupuncturii. Amănunte despre practica masajului tradițional în această țară le aflăm din tratatul intitulat „*Touei-Na Pik-Kiue*“ *(Secretele masajului),* redactat în anul 1575. Pentru calmarea durerilor se folosea manevra *Ngam-Mo* (a calma cu mâna), iar pentru stimulare, manevra *T'ouei-Na* (a pune în mișcare). Cu vremea, toate manevrele de masaj au fost denumite cu un singur cuvânt: *ngam.*

Pentru evitarea durerilor produse de ace, acupunctorii stimulau punctele de acupunctură și traseele meridianelor cu vârful unui deget sau cu instrumente speciale[1]. Un astfel de masaj este cunoscut azi și sub numele de „micromasaj chinezesc“. Presopunctura este o variantă modernă a acestuia.

---

[1] Yuan Tchen (baghetă mică cu o bilă de fildeș la capăt); sapecă (monedă metalică cu un orificiu pătrat în mijloc); mai de lemn; lingură specială din porțelan încălzită în apă fiartă etc.

Un alt masaj tradiţional practicat în această ţară este *Tao-Inn,* a cărui manevră principală este baterea, care se face în mai multe feluri: cu pumnul închis pe jumătate; cu mâna în poziţia ghearei de tigru; cu palma în formă de cupă; cu degetele, cu care se execută plesnituri, asemănătoare bobârnacelor, cu o mică baghetă de fildeş etc.

Pentru provocarea sudaţiei, vărsăturilor şi combaterea constipaţiei, vechii chinezi foloseau masaje şi numeroase alte manevre.

În Japonia se practică de asemenea numeroase masaje tradiţionale. Dintre ele amintim câteva: metoda *Do-In* (o variantă a masajului chinezesc *Tao-Inn*); metoda *An-Ma* (în limba japoneză *an* = presiune; *ma* = atingere); metoda *Kuatsu* de reanimare, printre altele şi cu ajutorul stimulării unor puncte de pe piele (reflexogene), prin masaj digital sau percuţii cu vârful unui deget etc. Dintre vechile tratate japoneze de masaj cel mai cunoscut a fost redactat în anii 1879–1800 de către medicul Ryô Haku Fujibayashi. El poartă titlul următor: „*Anma Tebiki*“.

În Ţara Soarelui Răsare, masajul cu o mare audienţă la public, care, în treacăt fie spus, este în mare vogă şi în ţările occidentale, este *Shiatsu* (în limba japoneză *shi* = deget şi *atsu* = presiune.) El a fost reactualizat cu ani în urmă de cunoscutul terapeut japonez Tokujiro Namikoshi. *Shiatsu* constă, deci, din exercitarea unor presiuni cu pulpa degetului în anumite puncte de pe piele. O astfel de stimulare a punctelor respective, susţine Namikoshi, contribuie la mobilizarea mijloacelor naturale de apărare ale organismului, ceea ce poate contribui la ameliorarea unor suferinţe. Presiunea asupra punctului trebuie să fie continuă, de 5–10 secunde, după care urmează o relaxare scurtă (de câteva secunde). Manevra se reia, fiind executată în felul acesta de mai multe ori pentru fiecare punct.

Shiatsu este o metodă destul de ușor de executat. Pentru cei interesați să o practice am ales punctele principale ce trebuie masate în funcție de suferință (fig. 15, 16).

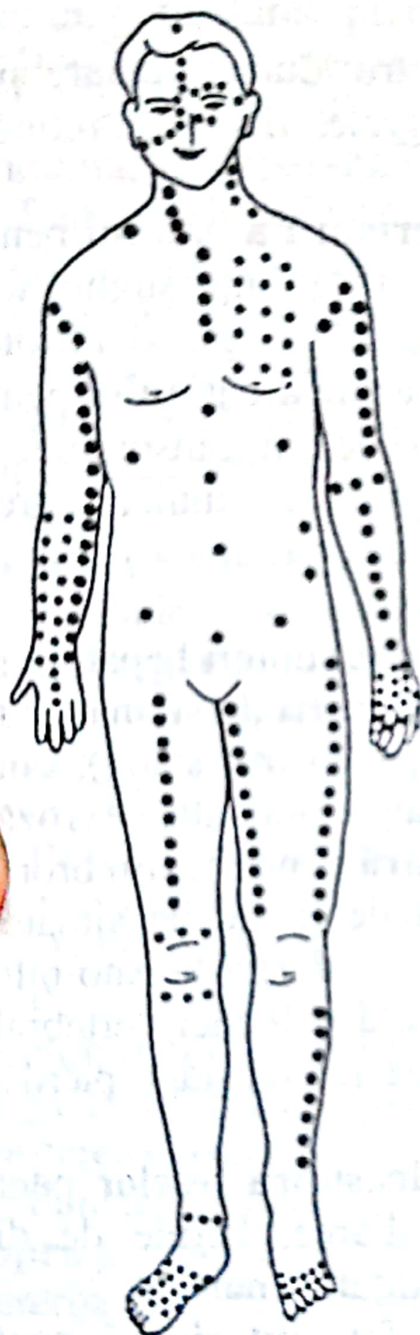


Fig. 15. Punctele principale Shiatsu situate pe fața anterioară a corpului

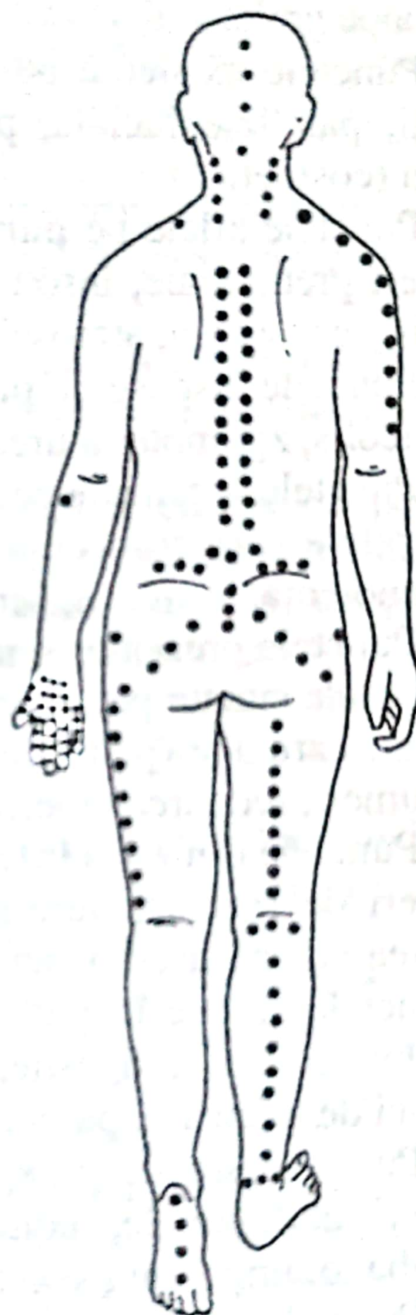


Fig. 16. Punctele principale Shiatsu situate pe fața posterioară a corpului

Punctele situate pe **cap** pentru: cefalee, migrenă, pierderea memoriei, nevroză, nevralgie cervico-occipitală

și facială, amețeli, sinuzită, epistaxis, senescență, întreținerea părului.

Punctele din **jurul ochilor** pentru: ochi obosiți și pleoape grele.

Punctele existente pe **față** pentru: dureri oculare și de dinți, paralizie facială, pleoape grele, ticuri, întreținerea feței (cosmetică).

Punctele aflate pe **partea anterioară a gâtului** pentru: dureri precordiale, insomnie, dureri de dinți, sughiț, torticolis, senescență, ateroscleroză, stimularea glandei tiroide.

Punctele dispuse pe **părțile laterale ale gâtului** pentru: torticolis, zgomote în urechi, dureri de dinți, insomnie.

Punctele localizate pe **ceafă** pentru: insomnie, migrenă, nevralgie cervico-occipitală, cefalee, pierderea memoriei, somnolență, torticolis, senescență.

Punctele prezente pe **umeri** pentru: dureri hepatobiliare (punctele situate pe umărul drept), dureri de stomac și tulburări cardiace (punctele situate pe umărul stâng), dureri de umeri, redoarea umerilor, nevralgie brahială, nevroză.

Punctele din zona **interscapulară** pentru: astm bronșic, dureri de stomac, dureri precordiale (punctele situate în partea stângă a coloanei vertebrale), dureri hepato-biliare (punctele situate în partea dreaptă a coloanei vertebrale), sughiț, greață, indigestie, nevralgie intercostală, pierderea poftei de mâncare, palpitații.

Punctele situate pe **spate** și **deasupra feselor** pentru: dureri abdominale, constipație, diaree, hernie de disc, lumbago, impotență sexuală, frigiditate, enurezis.

Punctele repartizate pe **torace,** fața **anterioară,** pentru: dureri precordiale, astm bronșic, nevralgie intercostală, lăuzie (lactație insuficientă), întreținerea sânilor.

Punctele situate pe **stern** pentru: astm bronșic, nevralgie intercostală, răgușeală, frigiditate.

Punctele existente pe **brațe** pentru: paralizii, nevralgie brahială, amorțeli, gută, redoarea umărului;

Punctele găsite pe **antebrațe** pentru: crampa scriitorului, gută, dureri precordiale, amorțeli ale degetelor.

Punctele de pe **degetele mâinilor** pentru: crampa scriitorului, amorțeli și dureri la degete, dureri precordiale, tendinită, gută, paralizie.

Punctele localizate pe **fese** pentru: menstruație dureroasă, constipație, diaree, lumbago, hemoroizi, frigiditate, impotență sexuală, enurezis.

Punctele prezente pe **fața internă a coapselor** pentru: nevralgie sciatică, menstruație dureroasă sau neregulată, impotență sexuală.

Punctele aflate pe **fața externă a coapselor** pentru: constipație, diaree, menstruație dureroasă sau neregulată.

Punctele dispuse pe **fața anterioară a coapselor** pentru: reglarea funcțiilor stomacului și intestinelor.

Punctele repartizate pe **fața posterioară a coapselor** pentru: crampe musculare, dureri pelviene, entorsa genunchiului.

Punctele comasate pe **fața posterioară a genunchilor** pentru: crampe musculare, amorțeli sau dureri la nivelul gambelor, dureri de genunchi, entorsă de genunchi.

Punctele de pe **fața posterioară a gambelor și pe tendonul lui Achile** pentru: crampe musculare, amorțeli și picioare reci, dureri de călcâie, impotență sexuală, creșterea elasticității tendonului lui Ahile.

Punctele situate pe **fața anterioară a gambei, deasupra gleznelor** pentru: guturai, gripă, frison, menstruație dureroasă, sterilitate, gută, diaree, lipsa poftei de mâncare.

Punctele localizate pe **marginea călcâiului** pentru: gripă, menstruație dureroasă, febră, enurezis.

Punctele aflate pe **tălpi** pentru: amorțeli, crampe musculare la acest nivel, oboseală, dureri lombare, menstruație dureroasă sau neregulată, enurezis.



Punctele din **jurul gleznelor** pentru: amorţeli, entorse dureroase la acest nivel, sedentarism.

Punctele de pe **glezne** pentru: cefalee, ameţeli, frison, gută, crampe musculare.

Punctele situate pe **degetele picioarelor** pentru: amorţeli, frison, menstruaţie dureroasă, frigiditate, sedentarism.

MINERALOTERAPIA

„Este o datorie elementară care ţine de moralitatea profesională să cunoşti tot ceea ce se creează în domeniul tău."

Liviu Rebreanu

• Prin mineraloterapie se înţelege tratamentul bolilor cu remedii naturale de origine minerală: metale, metaloizi, argilă etc. Mineraloterapia se găseşte de fapt şi în arsenalele terapeutice ale medicinei clasice, în primul rând sub formă de metaloterapie, printre compuşii metalici folosiţi aflându-se cei de aur (pentru unele **boli reumatice**), cei de fier (pentru **anemii**) etc. Deci, medicina naturistă foloseşte mineralele în starea lor naturală, iar cea clasică după prelucrări în laborator.

Tratându-ne cu minerale în starea naturală, spune medicul naturist francez Paul Belaiche, nu facem altceva decât să ne întoarcem, într-un fel, pentru puţină vreme, la originea noastră comună, care, la începutul începuturilor, a fost minerală, apoi vegetală şi după aceea animală. Una din mărturiile trecutului nostru mineral este compoziţia

chimică a organismului. Din cele 205 elemente prezente în Univers, 41 dintre ele se găsesc în corpul nostru, dintre care 19 sunt esențiale vieții.

Analiza chimică a unui organism viu furnizează următoarele date: 96,1% din greutatea sa totală este compusă din oxigen, carbon, hidrogen și azot, restul de 3,9% fiind format din minerale, unele în cantități mai mari, iar altele mai mici.

Mineralele în cantități mai mari dintr-un organism viu (adult), numite macrominerale (gr. *makros* = mare), sunt: calciul (peste 1,1 kg); fosfor (600–700 g); potasiu (140–188 g); sulf (150–160 g); sodiu (90 g); clor (85 g); magneziu (20–50 g).

Mineralele în cantități mai mici dintr-un organism viu (adult), numite oligominerale sau oligoelemente (gr. *oligos* = puțin), reprezintă doar 0,05% din greutatea corpului. Cele mai multe dintre ele, ca de exemplu fierul, seleniul, manganul, cuprul, iodul, molibdenul, cobaltul, cromul și fluorul, cu toate că se găsesc în cantități extrem de reduse, au un rol esențial în procesele biologice.

Mai trebuie știut că între compoziția materiei vii vegetale și a celei animale există o mare asemănare, ca de altfel între cea a mediului intern și a apei de mare, după cum afirmă Quinton.

Cel dintâi mineral pe care omul l-a întrebuințat la tămăduirea bolilor a fost **pământul colorat (argila).** Ea a făcut parte din arsenalele terapeutice ale tuturor civilizațiilor vechi, printre cei mai vestiți specialiști aflându-se medicii egipteni, greci, romani și arabi. La „medicamentul argilă“ au apelat și medicii francezi în timpul primului război mondial, care o administrau soldaților amestecată cu muștar, pentru a nu se îmbolnăvi de dizenterie.

Argilei îi sunt recunoscute azi, de către oamenii de știință, următoarele proprietăți: antiseptice, bactericide[1], cicatrizante, antitoxice și absorbante. Cea mai bună argilă pentru scopuri terapeutice este cea grasă, fără nisip, și recoltată din regiunea unde locuim (Eveline de Smedt). Argila se poate folosi în aplicațiile externe sau poate fi băută, ca apă argiloasă.

Câteva dintre indicațiile argilei (după Cl. Brelet-Rueff):

Acnee, urticarie, eczeme – *uz intern:* un pahar cu apă argiloasă (o lingură de argilă la un pahar cu apă) în fiecare dimineață; *uz extern:* comprese sau spălări locale cu apă argiloasă, simplă sau amestecată cu puțin decoct de salvie.

Furuncule, panarițiu – *uz extern:* cataplasme cu argilă rece, alternate cu cataplasme cu ceapă coaptă.

Angină – *un extern:* cataplasme cu argilă rece în jurul gâtului și gargară cu apă argiloasă.

Artroză – *uz extern:* comprese calde cu apă argiloasă (de 2–3 ori pe zi) sau cataplasme calde cu argilă pe articulațiile dureroase; *uz intern:* un pahar cu apă argiloasă dimineața și seara.

Contuzii, entorse – *uz extern:* cataplasme locale cu argilă rece, timp de 2–3 ore.

Gastrite, ulcer gastric – *uz extern:* cataplasme cu argilă rece pe abdomen; *uz intern:* un pahar cu apă argiloasă înaintea meselor principale (în fază nedureroasă). Acționează ca un pansament gastric.

Hemoroizi – *uz extern:* băi de șezut reci cu apă argiloasă, timp de 5 minute.

Cefalee, migrenă – *uz extern:* cataplasme cu argilă rece pe frunte și ceafă.

---

[1] Pentru sterilizarea apei de băut este suficientă o linguriță de argilă la un litru de apă (J. Valnet).

Menstruație dureroasă – *uz extern:* băi de șezut reci, seara, cu apă argiloasă, apoi aplicare în partea inferioară a abdomenului de cataplasme cu argilă rece, timp de câteva minute.

De reținut! Argila nu se recomandă pentru uz intern, persoanelor: cu hernie, suferinde de constipație, sau celor care urmează sau au urmat, în trecutul apropiat, un tratament cu raze X.

Ca toate terapiile naturiste descrise în această carte, și metaloterapia a cunoscut, de-a lungul evoluției sale, diverse etape de dezvoltare, cea mai lungă fiind cea empirică, cu nenumăratele ei remedii, care de care mai fanteziste. Așa de exemplu, în evul mediu și în timpul renașterii, bolnavii înghițeau tot felul de produse pe bază de metale sau metaloizi, recomandate de alchimiștii vremurilor. La mare preț erau și pietrele prețioase, care se înghițeau sau erau încrustate în coliere, brățări, inele, sceptre sau coroane. Astfel de „tratamente" au oferit lui Molière motive de inspirație pentru intriga savuroasei comedii *„Doctor fără voie"*, în care personajul principal, Sganarelle, recomanda bolnavilor, pe lâgă alte năstrușnice leacuri, brânză amestecată cu aur și corali.

Primul metal folosit de om în scopuri terapeutice a fost **fierul** din meteoriți, căruia i se atribuiau puteri divine, deoarece „venea direct din cer, unde locuiau zeii". Din acest motiv, oamenii sănătoși purtau talismane sau amulete din fier meteoric pentru a fi feriți de boli, iar cei bolnavi, pentru a se vindeca.

Datorită asemănării strălucirii sale cu cea a soarelui, **aurului** i se atribuiau, de asemenea, puteri divine, prima sa întrebuințare fiind la vindecarea bolilor. În acest scop bolnavii purtau legate de gât plăcuțe de aur, pe multe dintre ele fiind gravate, cu mijloacele vremurilor, diverse semne și inscripții „aducătoare de sănătate".



Dar metalul cu cea mai mare căutare pentru lecuirea bolilor a fost **arama** *(cuprul)*. Medicii Egiptului antic o foloseau mai ales la tratamentul bolilor de ochi, iar cei arabi pentru „vindecarea rupturilor de oase". Ei recomandau pulbere de aramă, pusă în apă sau în lapte. Cuprul este folosit şi azi de unele popoare africane în scopuri terapeutice. Astfel, ca să dăm un exemplu, băştinaşii din bazinul Congo poartă în jurul încheieturilor inele de cupru pentru ameliorarea durerilor reumatice, suferinţe destul de frecvente în această regiune, cu umiditate foarte crescută. Aceeaşi metodă este practicată şi în unele ţări din vestul Europei, unde bolnavii reumatici poartă în jurul articulaţiilor dureroase inele sau brăţări de cupru neunite, pentru efectele lor antalgice. Astfel de efecte, spune fizicianul francez G. Lakhovski, se datoresc oscilaţiilor electromagnetice de înaltă frecvenţă produse între cele două capete ale inelului sau brăţării respective. El le compară cu un circuit oscilant, în care bucla este selful, iar condensatoul, capetele neunite (fig. 17). Cu un inel de cupru de dimensiuni corespunzătoare, plasat pentru mai multă vreme în jurul tulpinii unei magnolii bolnave, Lakhovski a reuşit să-i împiedice uscarea.

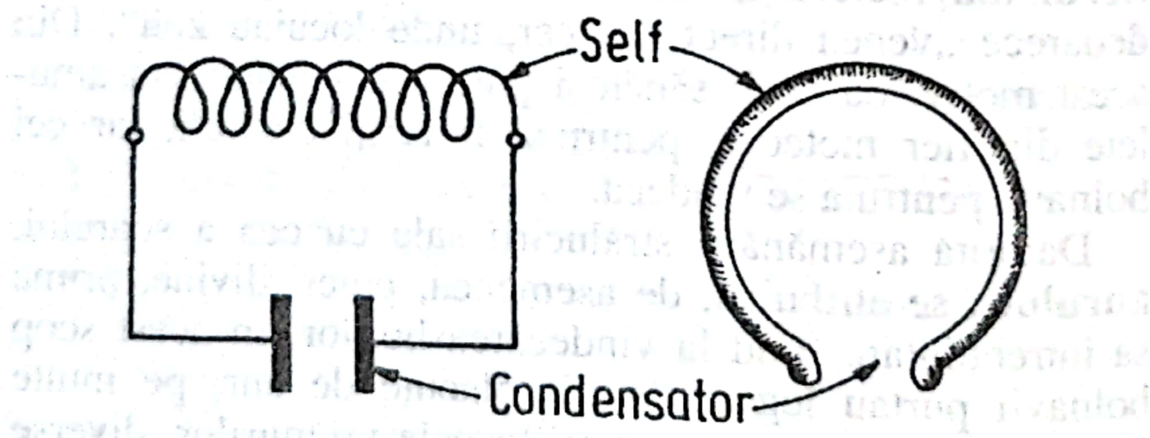


Fig. 17. Circuitul oscilant şi brăţara deschisă

Profesorul F. Romaşov, de la Universitatea din Moscova, tratează durerile reumatice cu plăci de cupru, pe care le fixează în jurul articulaţiilor suferinde pentru mai multe ore.

Medicina populară cunoaşte nenumărate practici cu ajutorul metalelor, ele constând, în primul rând, din frecarea pielii cu unul din ele, în funcţie de boală; cu zinc şi cupru, pentru dureri reumatice; cu aur, pentru crampe musculare, inclusiv cele întâlnite în arteriopatiile cronice obliterane; cu fier, pentru nevralgii; cu argint, pentru boli de rinichi etc.

Prezentarea foarte pe scurt a acestui capitol ar fi totuşi incompletă dacă n-am aminti şi de **sărurile minerale** ale medicului german G.H. Schüssler, care, la sfârşitul secolului trecut, au făcut atâta vâlvă în Europa. Despre aceste săruri minerale se spunea că vindecă toate bolile. N-a fost însă, chiar aşa, ele dovedindu-se speranţe deşarte. Iată câteva dintre ele: *calcarea fluorica* (varice, ulcer varicos, hemoroizi); *magnesia phopshorica* (convulsii, crampe, astm bronşic, psoriazis); *natrium phosphoricum* (boli digestive, reumatism) etc.

Partea cea mai importantă a mineraloterapiei o constituie, însă, *oligomineraloterapia.* Această metodă constă din administrarea unuia sau mai multor oligo-elemente în funcţie de suferinţă. Se ştie că oligoelementele au un rol foarte important în procesele biologice şi la regenerarea celulelor; lipsa unuia sau mai multor dintre ele produce suferinţe mai mult sau mai puţin grave. Se găsesc în organismul nostru în cantităţi extrem de mici, ele provenind din alimentele şi apele minerale ingerate (tab. 3). Organismul va suferi, însă, şi atunci când aceste oligoelemente se află în cantităţi crescute.

Tabelul 3

Conținutul unor alimente în oligoelemente

Alimente	Cobalt	Cupru	Fier	Iod	Mangan	Nichel	Zinc
1	2	3	4	5	6	7	8
Fructe proaspete							
piersici	+	++	+			+	
ananas		+	+	+	++		+
banane		+	+	+	+		+
lămâi		+	+	+	+		+
smochine		+	++		+		+
căpșuni		+	+	+	+		+
portocale		+	+		+		
pere		++	+	+	+	+	+
mere		+	+	+	+		+
prune	+	+	+	+	+	+	+
struguri		+	+	+	+		+
Fructe uscate							
migdale		+	++		+++		++
arahide		+	+		++		
alune		++	++		+++		++
nuci		++	++		++		++
Legume verzi							
anghinare			+	+		+	
sparanghel		+	+	+	+	+	+
pătlăgea vânătă		+	+	+		+	+
morcov			+	+	+	+	+
varză	+	+	+	+	+	+	+
conopidă			++				
creson		+	+		++	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8
spanac	+	+	+++	+	++	+	+
fasole		++	+	+	++	+	+
mazăre		+	+			+	
pătrunjel		+	++		+		
praz		+	++	+	+	+	+
cartofi		+	+	+	+	+	+
pătlăgele roșii		+	+	+	+	+	+
Legume uscate							
fasole		++	+++	++	++		++
linte	+	+	+++	+			++
mazăre	+	+	+++	+	++		+
ciuperci		++	+	+	+		+
Cereale							
fulgi de ovăz		++	++				
grâu încolțit		++	+++		+++		+
pâine albă		+	+		+		+
pâine integrală		+	+		++		++
paste făinoase			+		+		
orez nedecorticat		+	+	+	+	+	+
Lapte-ouă							
lapte de vacă		+	+	+	+		+
unt		+	+		+		+
iaurt			+				
brânză proaspătă			+				
oul de găină		+	+	+	+		+
gălbenuș		+	+++		+		+++
albuș		+	+				
Dulciuri							
ciocolată			++				
miere		+			+		
zahăr			+				

1	2	3	4	5	6	7	8
Carne							
de vacă		+	+	+	+		+
de cal			+				+++
de oaie			++		+		
organe de vacă		+	++		+		
ficat de oaie			+++		+		++
ficat de vițel		+	+	+	+		++
ficat de porc		+	+		+		+
ficat de pasăre			+		+		
Pește							
de mare		+	+	++	+		+
de apă dulce		+	+				
crustacee		++	+++	++	+		+
stridii		+++	+++	+++			+
scoici		+++	+++	+++			+
Diverse							
alge	+	++	+++	++	+	+	+
melci		+		+	+		++
Băuturi							
vin		+	+	+	+		+
bere		+			+		+
cidru		+			+		+

+ reprezintă cantități foarte mici
++ reprezintă cantități moderate
+++ reprezintă cantități mari

Câteva cuvinte despre oligoelementele esențiale, considerate rude apropiate ale remediilor homeopatice.

Fierul (organismul unui adult conține 4–5 g). Se găsește în sânge (hemoglobină), mușchi, ficat, splină, măduva osoasă.

Lipsa lui va produce: anemie, oboseală, paloare, inapetență.

Organismul își procură cantitatea necesară din: cerealele nedecorticate, legumele uscate (mai ales linte), fructe uscate, pătrunjel (rădăcina), spanac, urzici, varză roșie, ridichi, ciuperci etc.

Zincul (organismul uniui adult conține 1–2 g). Se află în: prostată, ficat, hipofiză și tiroidă.

În absența lui se vor produce: întârzierea creșterii, pierderea gustului și a mirosului, sterilitate, încetinirea vindecării rănilor etc.

Sursele de obținere sunt: carne, ciuperci, ouă, ficat, pește, spanac, fasole, nuci, cereale nedecorticate etc.

Seleniul (organismul unui adult conține 13–20 mg). Este prezent în: piele, rinichi, creier, ficat, splină etc.; are rol în imunitate.

Inexistența lui favorizează cancerul și bolile cardiovasculare.

Organismul și-l extrage din algele marine comestibile și din lapte.

Manganul (organismul unui adult conține 10 mg). Există în: ficat, rinichi, oase, pancreas, glanda pituitară, sângele embrionului.

În caz că nu este asimilat, carența duce la: slăbirea tendoanelor, îmbătrânirea precoce, încetinirea creșterii, suferința sistemului nervos central.

Alimentele din care poate fi extras sunt: țelină, pătrunjel, praz, păstârnac, sfeclă, vinete, andive, nuci, gălbenuș, pere, mere, prune.

Cuprul (organismul unui adult conține 100–150 mg). Se găsește în: ficat, mușchi și restul țesuturilor din organism.

Lipsa cuprului[1] va produce: anemie, lipsa poftei de mâncare, întârzierea creșterii, acnee, osteoporoză etc.

Sursele naturale pentru obținerea lui sunt: viscere (inimă, ficat, rinichi, splină), mai ales de vițel și de oaie, cereale, legume verzi, fructe uscate, nuci, struguri, moluște.

Iodul[2] (organismul unui adult conține 20–25 mg). Este găsit în: glanda tiroidă, ficat, rinichi.

În lipsa lui se produc: tulburări de creștere, tulburări psihice, slăbirea părului și unghiilor.

Poate fi obținut din: sare de mare, pește de mare, moluște, fasole verde, ceapă, usturoi.

Molibdenul (organismul unui adult conține 9 mg). Se găsește în enzime, ficat, rinichi, splină, plămâni, creier, mușchi.

Carența lui duce la apariția de: carii dentare, anemie hipocromă.

Organismul își procură molibdenul din: rinichi, cereale, legume.

Cobaltul (organismul unui adult conține 10 mg). Există în: ficat, pancreas, măduva osoasă și în structura vitaminei B_{12}.

Absența acestuia generează anemie (mai ales la cei care folosesc un regim vegetarian strict și de lungă durată).

Organismul are ca surse de cobalt: viscerele, carnea, ouăle, laptele.

Cromul (organismul unui adult conține crom în cantități infime).

---

[1] S-a constatat că bolnavii de schizofrenie au în corp mai mult cupru și mai puțin zinc decât un om sănătos.

[2] Iodul a fost cel dintâi oligoelement folosit de om în scopuri terapeutice. În China, cu secole în urmă, bolnavii de gușă erau tratați cu alge marine, sub formă de aliment, pentru bogatul lor conținut în iod.

Neasimilat, favorizează ateroscleroza.

Poate fi extras din alimente ca: cereale nedecorticate, legume proaspete, ciuperci, ficat, drojdie de bere.

Fluorul (organismul unui adult conține cantități foarte reduse de fluor).

În cazul că nu este prezent deloc, apar: carii dentare, laxitate a ligamentelor.

Poate fi introdus în organism din: pește, varză, ceai, sardine, apă (tratată cu fluor).

Oligomineraloterapia constă din administrare de oligo-elementele necesare organismului (în funcție de suferință), pe cale orală sau injectabilă (tab. 4).

Tabelul 4

Mic ghid de oligomineraloterapie

Acnee juvenilă: Cupru-Aur, Argint-Seleniu	Furunculoză: Cupru-Aur-Argint
Aerofagie: Cobalt	Emfizem pulmonar: Mangan-Cobalt
Alopecie: Zinc-Cupru	Gastrită: Mangan-Cobalt
Anxietate: Mangan-Cobalt-Litiu	Greutate în capul pieptului: Nichel-Cupru
Artroză: Mangan-Cupru Cupru-Aur-Argint	Gripă (curativ): Argint-Cupru, Mangan-Cupru
Astm bronșic: Mangan-Cupru	Gripă (profilactic): Mangan-Cupru
Bâlbâială: Nichel	Guturai: Mangan-Cupru
Carie dentară: Fluor	Hemoroizi: Mangan-Cupru
Crampe musculare: Cobalt-Mangan-Cupru	Impotență sexuală: Mangan-Cobalt
Crăpăturile sânului: Mangan-Cupru	Insomnie: Aluminiu
Cistită: Litiu	Insuficiență pancreatică (tendință de diabet): Zinc-Nichel-Cobalt
Decalcifiere: Fluor	Melancolie și obsesie: Litiu
Dureri veziculare: Zinc	Menstruație dureroasă: Zinc-Nichel-Cobalt
Eczemă: Mangan-Cupru	Menstruație abundentă: Mangan
Entorse repetate: Fier	Menstruație insuficientă: Zinc-Cupru
Foame imperioasă: Mangan-Cobalt	Migrenă: Mangan
Frigiditate: Zinc-Cupru	

Mâncărimi de piele: Mangan
Micoză (picioare și mâini): Seleniu
Oboseală dimineața: Mangan
Oboseală permanentă: Cupru-Aur-Argint
Oboseală seara: Mangan-Cupru
Palpitații: Mangan
Pierderea memoriei: Mangan-Cobalt
Psoriazis: Zinc, Zinc-Cupru, Zinc-Cobalt
Rinită (de orice fel): Mangan-Cupru
Somnolență după mese: Nichel-Cobalt
Spasme intestinale: Mangan-Cupru
Trac (înaintea examenlor): Mangan-Cobalt
Tulburări tiroidiene: Mangan
Zgomote în urechi: Mangan
Ulcer varicos: Mangan-Cupru
Varice: Mangan-Cobalt

PSIHOTERAPIA

„Acela care nu cunoaște puterea cuvântului nu cunoaște omul."

Confucius

• Prin psihoterapie se înțelege metoda de tratare a bolnavilor prin influența psihicului cu ajutorul persuasiunii, hipnozei, sugestiei etc.; s-ar putea crede că ea poate fi practică numai de către un specialist. Dar psihicul unui bolnav depinde, în primul rând, nu de psihoterapeut, ci de membrii familiei, de prieteni, de colegii de serviciu și de personalul medico-sanitar care îl îngrijește, comportamentul acestora influențând, de multe ori, evoluția suferinței sale. Se poate spune, deci, că, într-o anumită măsură, psihoterapia poate fi practicată de oricine.

Fără nici o excepție, toți bolnavii au nevoie de dragoste, de căldură sufletească, de-o vorbă bună, întrucât ei sunt, în primul rând, niște suferinzi psihici, datorită noii

lor poziţii în societate, de frustraţi faţă de semenii lor sănătoşi. La un spital din Paris îşi dau întâlnire săptămânal bolnavi, femei şi bărbaţi, cu aceleaşi suferinţe; ei discută despre evoluţia bolilor lor şi efectele tratamentelor aplicate. De la istoricul grec Herodot aflăm că în secolul V î.Hr. babilonienii neavând medici, îşi scoteau bolnavii în faţa casei pentru a fi văzuţi de trecători. Dacă unul dintre ei suferise de boala respectivă, era rugat să spună ce fel de leacuri a luat pentru a-l ajuta să se vindece.

Pe parcursul bolii, unii bolnavi vor avea de înfruntat traume psihice mult mai puternice: teama de diagnostic, de o eventuală intervenţie chirurgicală, dar mai ales teama de prognostic. „Mă voi mai face eu bine sau nu?“ „Când voi fi din nou în mijlocul familiei şi prietenilor?“ „Când îmi voi relua activitatea?“ Iată câteva dintre întrebările unor bolnavi, mai ales ale celor cu suferinţe incurabile. „Bolnavul nu este numai un mecanism fiziologic, spunea celebrul chirurg francez René Leriche, el gândeşte, îi este frică, carnea îi tremură dacă nu este înconjurat de dragoste. Nimic nu poate să înlocuiască binefăcătoarele contacte şi convorbiri ale medicului cu bolnavul.“ Ori de câte ori avea prilejul, marele nostru clinician Iuliu Haţieganu spunea studenţilor săi: „Medicină înseamnă ştiinţă şi conştiinţă încălzite de iubire de oameni“.

Atmosfera din jurul bolnavului, indiferent de felul şi stadiul suferinţei sale, trebuie să fie optimistă, orice veste proastă influenţându-i în mod negativ evoluţia. De fapt, veştile proaste influenţează în mod negativ şi pe oamenii sănătoşi[1].

[1] Un ziar din S.U.A., care publica numai veşti proaste, şi-a pierdut cititorii în mod treptat, el fiind obligat să falimenteze după numai trei luni. Veştile proaste indispuneau cititorii, ceea ce i-a determinat să nu-l mai cumpere.



Nu este mai puţin adevărat şi faptul că o anumită stare de nelinişte este firească, ba chiar necesară unor bolnavi, deoarece ea constituie un semnal de alarmă benefic. Când însă depăşeşte un anumit prag sau se prelungeşte peste măsură, ea devine un factor nociv, ce contribuie la înrăutăţirea bolii. Biografii lui Mozart şi Chopin spun că tuberculoza, de care cei doi mari titani ai muzicii au suferit, le-a fost influenţată în mod negativ de neliniştea şi evenimentele nefericite din viaţa lor.

Oamenii de ştiinţă au constatat că emoţiile care survin brusc produc contracţia muşchilor feţei, ai esofagului şi ai stomacului, provocând o jenă la înghiţire şi noduri în gât. În acelaşi timp, vasele de sânge, mai ales cele de la cap, se contractă, declanşând, în felul acesta, cefalee şi paloare. În unele cazuri, crizele de astm bronşic, de angină pectorală, hemoragiile digestive, psoriazisul, ca să nu mai vorbim de infarctul miocardic acut, sunt provocate de supărări, discuţii violente, certuri etc.

Pentru reuşita tratamentului, între bolnav şi medic trebuie să existe o încredere deplină, la realizarea acestui deziderat cuvântul medicului jucând cel mai important rol. Nu de puţine ori auzim spunându-se despre un medic că „îţi ia durerea cu mâna“ sau că „te vindecă numai cu vorba“.

Folosirea cuvântului în scopuri terapeutice sau **logoterapia** (gr. *logos* = cuvânt), una dintre metodele psihoterapiei, este o practică foarte veche, ea fiind semnalată pentru prima dată în Egiptul antic. Iată un exemplu care demonstrează cum nu se poate mai bine ce putere poate avea cuvântul pentru un bolnav, mai ales când el este rostit de medic. La începutul secolului trecut, într-una din zile s-a prezentat la farmacia unui oarecare Emil Coué (Franţa) un bolnav, care i-a cerut să-i fie eliberat un medicament

pentru boala sa, fără rețetă, lucru de neimaginat la vremea aceea. La insistențele sale, farmacistul Coué i-a eliberat „medicamentul" cerut, care nu era altceva decât apă simplă, explicându-i în același timp, în mod amănunțit, cum să-l folosească. După mai multe zile, nu mică i-a fost mirarea când același bolnav pășea din nou pragul farmaciei, de astă dată pentru a-i mulțumi pentru medicamentul primit, care îl vindecase. După nenumărate vindecări de acest fel, Coué a abandonat profesia de farmacist, îmbrățișând-o pe cea de „vindecător". Întrucât numărul bolnavilor care îl solicitau creștea mereu, Coué a înființat un spital, unde a folosit în tratamente, în exclusivitate, originala sa metodă. Ulterior, metoda i-a fost adoptată și de unele clinici din Franța, Elveția, Germania și Anglia. Multe dintre cugetările și sfaturile adresate de Coué tuturor bolnavilor, afișate, de altfel, pe pereții saloanelor, își păstrează și astăzi valabilitatea. Iată câteva dintre ele: „Nu-ți pierde vremea căutând bolile ce ai putea avea, fiindcă procedând astfel îți făurești singur boli." „A-ți fi teamă de boală înseamnă a-i înlesni evoluția și a o provoca." „Nimeni nu ne poate da sugestii atât de puternice cum ne putem da noi singuri."

Desigur, în toate cazurile Coué folosea sugestia, care este o excitație psihică foarte puternică, ce poate declanșa o acțiune fiziologică cu valoare terapeutică. De altfel, sugestia se află, într-o oarecare măsură, la baza multor acte medicale. „De sugestie, spune Paul Chauchard, ține și o parte din eficacitatea medicamentelor."

Metoda care se bizuie cel mai mult pe sugestie este **placeboterapia**[1]. Ea este folosită astăzi la suplinirea unor medicamente cu acțiune toxică, cum este morfina, sau

---

[1] Lat. *placebo* = voi place. Sub această denumire se înțeleg produsele neutre ale căror eficiență se bazează pe sugestia persoanelor cărora li se aplică.

pentru aprecierea eficacității unui nou medicament, mai înainte de a fi dat în folosință, pentru eliminarea factorului sugestiv. „Placeboterapia, spunea clinicianul Radu Râmniceanu, a demonstrat și ea că medicina corpului nu trebuie disociată de aceea a psihicului, că actul medical (examen, diagnostic, tratament) trebuie să le aibă pe ambele în vedere."

Tot placeboterapia ne mai demonstrează că organismul are nebănuite resurse de vindecare, care, în treacăt fie spus, fuseseră intuite în urmă cu 2 500 de ani de marele Hipocrat, iar mai târziu de un alt medic celebru, Galen. Printre principiile lor terapeutice se afla și acesta: „Natura vindecă" (prin natură ei înțelegeau organismul omului). Mai aproape de zilele noastre, medicul german F. Hoff denumește forțele interioare de autovindecare ale organismului „Inwendigartz" (Medicul din interior).

Observațiile empirice ale medicilor antichității aveau să fie confirmate, în bună parte, de medicina modernă. Oamenii de știință au „pătruns", cu mijloace moderne, în intimitatea celulelor, descoperind că ele fabrică numeroase „medicamente" extrem de eficace, cum sunt: endorfinele, enchefalinele, interferonul, substanțele anxiolitice etc., ca să nu mai vorbim de rolul globulelor albe. Fără îndoială că organismul mai fabrică încă multe altele, nedescoperite însă, cum se scrie în „*Enciclopaedia of ignorance*", apărută în Marea Britanie (1984). În ea sunt menționate destul de multe autovindecări, ale căror mecanisme rămân încă enigme pentru știință.

Precum se vede, organismul nostru are, deci, nenumărate resurse de autovindecare, de care trebuie să ținem seama întotdeauna și să nu dezarmăm în fața bolii. Având-le mereu în minte, poate ca pe o ultimă speranță de viață, nu ne este permis să renunțăm la luptă, întrucât

s-au văzut și vindecări imposibile. Nu ne este permis să răpim speranța unui bolnav, deoarece nimeni nu poate calcula cu cea mai mare precizie gradul de uzură a materialului uman și rezistența sa, oricât de sofisticate ar fi metodele de diagnostic.

Cerându-i-se părerea în legătură cu prognosticul unei boli incurabile, profesorul francez Paul Miliez răspundea: „Nu este bine să spui unui bolnav cu luni înainte care va fi evoluția suferinței sale incurabile, a cărei durată nu o poți prevedea, eroarea fiind întotdeauna posibilă, ca și apariția unei terapii salvatoare".

Apreciind forța deosebită a autosugestiei la vindecarea bolilor, unii terapeuți o asociază tratamentului clasic. Ea constă din rostirea, în gând sau cu voce mai mult sau mai puțin șoptită, a unor fraze în legătură cu boala respectivă, cu o concentrare maximă asupra acțiunii formulei respective. Așa de exemplu: pentru hipertensiunea arterială se rostește, de mai multe ori, următoarea formulă: „tensiunea mea începe să scadă, simt cum scade, simt cum scade"; pentru insomnie: „mi-e somn, pleoapele îmi sunt grele, ochii mi se închid, adorm"; pentru orice fel de durere: „simt cum durerea scade, simt cum dispare, a dispărut"; pentru orice boală: „sunt foare ușor bolnav, am încredere în forțele organismului meu, mă voi vindeca, mă voi vindeca" etc. Reușita unei astfel de metode nu depinde numai de cel care o practică, ci și de înțelegerea celor din jur, care trebuie să creeze bolnavului un climat favorabil pentru aplicarea ei în condiții optime. Metoda autosugestiei este întâlnită și în „Antrenamentul autogen-Schultz", despre care vom vorbi de îndată.

Înțelepciunea populară a rezumat, de-a lungul timpului, psihoterapia, în următoarea expresie: „Cuvântul bun unge și cel rău împunge. Te vindecă cu vorba." Cât adevăr

exprimă aceste cuvinte atât de simple! Dacă până nu de mult numeroase exemple confirmau acest adevăr, iată că medicina modernă aduce dovezi incontestabile în această privință. Progresele realizate în ultimele decenii în domeniul biologiei, neuroendocrinologiei și imunologiei, au permis să se demonstreze că stresurile și scăderea moralului favorizează apariția unor boli infecțioase și chiar a cancerului. Studiindu-se „dialogul biologic" între sistemul nervos și cel imunitar, s-a descoperit că mecanismele de apărare a organismului slăbesc întotdeauna la cei cu moralul scăzut. Observații asemănătoare, desigur empirice, făcuse, cu 400 de ani în urmă, marele chirurg francez Ambroise Paré (1509–1590). El a constatat că rănile ostașilor francezi se vindecau mult mai repede decât cele ale inamicului, care, în captivitate fiind, avea un moral foarte scăzut. De menționat că tratamentul aplicat era același la toți răniții, indiferent de naționalitate. Pentru ușurarea durerilor, Ambroise Paré invita trubadurii și cheflii de prin împrejurimi să cânte în saloanele bolnavilor. De multe ori, îi îmbăta zdravăn apoi îi introducea în camerele celor care urmau să fie supuși unor intervenții chirurgicale, care, se știe, la vremea aceea se făceau fără anestezie. „Spectacolele" acestora îi înveseleau și le creau o bună dispoziție înainte de operație, crescându-le, în felul acesta, moralul.

Precum se vede, **buna dispoziție,** mai ales atunci când este însoțită de râs, este o metodă terapeutică foarte eficientă.

Râsul a fost folosit încă din antichitate la vindecarea bolilor. În secolul al XVII-lea, râsul terapeutic era atât de prețuit în Franța[1], încât un medic, pe nume Joubert, a scris

[1] Râsul terapeutic este cunoscut astăzi în Franța sub denumirea de „ha-ha thérapie".

o carte despre această metodă, intitulată „*Tratat despre râsul terapeutic*". Oamenii de știință care se ocupă cu studiul acestei stări emoționale spun că centrul declanșator al râsului se găsește în emisfera dreaptă a creierului. Râsul începe prin contracția mușchilor feței și deschiderea gurii, din care ies, în cascadă, numeroase zgomote, diferite de la un om la altul, întocmai ca amprentele digitale. Când râsul se prelungește, intră în acțiune și alți mușchi ale căror contracții puternice și succesive antrenează participarea întregului corp. Deplasarea mușchiului diafragm în sus și în jos contribuie la creșterea ventilației pulmonare, fapt deosebit de important pentru oamenii sănătoși, dar mai ales pentru cei bolnavi de astm bronșic, bronșită cronică, scleroemfizem pulmonar, deformări toracice etc. Râsul mișcă organele abdominale și toracice, mișcare asemănătoare unui masaj blând, care contribuie la îmbunătățirea circulației sângelui în teritoriile respective și la creșterea unor secreții glandulare.

Cancerologul englez Sir Hannege Ogilvie merge mai departe, afirmând că persoanele optimiste și vesele se îmbolnăvesc mai rar de cancer decât cele pesimiste și mereu triste.

Printre bolile beneficiare ale unei astfel de terapii se numără: aerofagia, constipația, impotența sexuală, frigiditatea, hipertensiunea arterială, insomnia și cancerul.

În S.U.A., țara tuturor posibilităților, râsul este o metodă terapeutică aplicată în multe spitale, mai ales în centrele oncologice. Pentru provocarea râsului bolnavii vizionează tot felul de comedii sau interpretează roluri comice în diverse scenete sau chiar piese de teatru.

«Dacă doriți să înțelegeți sufetul unui om, scrie Dostoievski în „*Adolescentul*", nu căutați să analizați cuvintele, idealurile sau lacrimile sale. Veți avea mai multe rezultate,

dacă veţi observa cum el râde. Dacă el râde bine, este un om de bine... Râsul este metoda de măsurare a naturii umane, cea mai simplă pe care o cunosc. Priviţi copiii, ei sunt singurele fiinţe umane care au un râs perfect, ceea ce îi face cu adevărat fermecători. Un copil care râde este o rază de soare venind din paradis, o revelaţie a extazului pe care îl va cunoaşte când va învăţa să aibă inima la fel de pură ca aceea a unui copil.»

Râsul terapeutic este întâlnit la foarte multe popoare africane, el fiind provocat de clovnii-vraci, în credinţa că alungă „spiritele rele din corp şi din cap".

La eschimoşi certurile nu se încheie cu acte brutale şi reprobabile, ci printr-un duel de râs, cu hohote şi lacrimi. În Roma antică râsul era folosit la tămăduirea unor boli sau la pedepsirea anumitor delincvenţi, fiindu-le provocat prin gâdilarea tălpilor cu pene de gâscă.

Dar nu numai râsul este binefăcător sănătăţii noastre, spun oamenii de ştiinţă, ci şi plânsul. După un studiu efectuat timp de mai mulţi ani pe 331 de subiecţi de ambele sexe, între 18–65 de ani, biochimistul William Frey (Canada) a constatat următoarele: compoziţia chimică a lacrimilor produse de iritaţia ochilor prin substanţe chimice (inclusiv curăţatul cepei) este diferită de cea a lacrimilor emoţionale. Frey a mai constatat că lacrimile contribuie la eliminarea unor substanţe chimice, pe care organismul le fabrică când este supus unui stres. În plus, plânsul are efecte calmante, fapt deosebit de important pentru un organism stresat. De altfel, o astfel de proprietate a plânsului poate fi confirmată de oricine. El ne conferă o uşurare binevenită în unele clipe grele din viaţă. „Plânsul, spunea Charles Dickens, dilată plămânii, potoleşte mânia şi face gimnastica feţei şi a ochilor."

Râdeți, deci, și plângeți, când este cazul, sunt de părere lacrimologii[1], pentru a vă păstra sănătatea.

Omul modern apelează astăzi la tot felul de tranchilizante, sedative, somnifere etc. pentru combaterea stresului. Medicina paralelă îi vine în ajutor cu câteva metode nemedicamentoase, una dintre ele fiind **relaxarea** (lat. *relaxio* = destindere, relaxare).

Bazele practice ale relaxării au fost puse, la începutul secolului trecut, de către medicul Edmund Jacobson, de la Universitatea Harvard (S.U.A.). După ce a constatat că stresul repetat modifică, printre altele, și tonusul muscular, Jacobson a încercat să-i combată urmările printr-o relaxare musculară, progresivă, efectuată în 4 faze: relaxare a mușchilor supuși voinței, relaxare generală, cu dispariția progresivă a activității mentale, relaxare diferențiată (numai a mușchilor cei mai solicitați), ultima fiind o relaxare mult mai complexă.

Între anii 1908 și 1912, medicul german P. Schultz a creat o nouă metodă de relaxare, cunoscută și sub denumirea de **training-autogen** (gr. *autos* = prin sine; *genan* = a produce). După spusele sale, metoda training-autogen este **auto-hipnoză**, o stare ce poate fi realizată numai după foarte mult timp.

Training-autogen se practică într-o cameră liniștită, bine aerisită și suficient de încălzită. Subiectul stă într-un fotoliu cu spătarul înalt sau culcat pe pat cu fața în sus, picioarele întinse și ușor depărtate unul de altul, mâinile pe lângă corp, iar capul spijinit pe o pernă mică. Stând în această poziție, cu ochii închiși și complet relaxat,

[1] Lacrimologia sau studiul plânsului este abia la început. Primul congres de lacrimologie s-a ținut în Texas (S.U.A.), în anul 1984.

subiectul rosteşte, în gând, anumite fraze, cu o concentrare maximă asupra acţiunii exprimate.

Training-autogen are două cicluri: primul ciclu este format din opt exerciţii, pentru învăţarea şi stăpânirea fiecăruia fiind nevoie de cel puţin două săptămâni. Exerciţiul, cu o durată de aproximativ 5 minute, se execută de două ori pe zi. El durează câteva luni. Ciclul al doilea durează câţiva ani. Se face numai la recomandarea şi sub supravegherea unui psihoterapeut, el fiind executat numai sub supravegherea psihoterapeutului.

De reţinut: pentru ambele cicluri este necesar un examen medical şi avizul psihoterapeutului, întrucât exerciţiile 3, 4, 5, 6, 7 şi 8 sunt periculoase, putând provoca, uneori, migrene, insomnii, angoasă, tulburări vasculare cerebrale etc.

Ciclul I

Exerciţiul întâi urmăreşte realizarea calmului. În acest scop se rosteşte următoarea frază: *„Totul este calm şi liniştit, sunt calm"*.

Exerciţiul al doilea urmăreşte obţinerea senzaţiei de greutate într-unul dintre membre. În acest scop se rosteşte următoarea frază: *„Braţul meu drept* (sau stâng când este vorba de un stângaci) *este foarte greu"*. Acest exerciţiu se execută numai pentru un singur braţ, senzaţia obţinută extinzându-se ulterior la toate membrele.

Exerciţiul al treilea se execută pentru realizarea senzaţiei de căldură într-unul dintre braţe. În acest scop se rosteşte următoarea frază: *„Braţul meu* (drept sau stâng) *este foarte cald"*. Exerciţiul contribuie la dilatarea

vaselor de sânge și la obținerea unei senzații de căldură[1] în membrul respectiv. Exercițiul acesta, ca și cel dinainte, se poate executa și pentru membrul inferior. Senzația obținută se va extinde, ulterior, și la restul membrelor.

Exercițiul al patrulea urmărește declanșarea senzației de răcoare a frunții. În acest scop se rostește următoarea frază: „*Fruntea mea este rece*".

Exercițiul al cincilea se execută pentru dobândirea controlului asupra inimii. Fraza stereotipă este: „*Inima mea este liniștită și bate puternic*".

Exercițiul al șaselea urmărește reglarea respirației. În acest scop se folosește următoarea frază: „*Respir adânc și liniștit*". Acest exercițiu este util și cântăreților.

Exercițiul al șaptelea realizează senzația de căldură la nivelul abdomenului inferior. Se folosește următoarea frază: „*Pântecele meu este cald, iradiază căldură*".

Exercițiul al optulea se recomandă pentru prevenirea stării de moleșeală, posibilă după executarea celor de mai sus. În acest scop se va rosti următoarea frază: „*Respir adânc, îmi încordez brațele și deschid ochii*".

Ciclul întâi durează câteva luni, după care urmează ciclul al doilea, care va fi executat numai sub supravegherea unui specialist. Ciclul al doilea durează câțiva ani.

În țările vest-europene se mai practică și alte metode de relaxare, majoritatea derivând din training-autogen, preconizat de P. Schultz. Ele poartă diverse denumiri: „hipnoză

---

[1] Într-una din lucrările sale, Schultz relatează următoarea întâmplare: prins într-o avalanșă de zăpadă, un alpinist nu a degerat până la sosirea echipei de salvare, grație antrenamentului autogen pe care îl practica de mai multă vreme. În zăpadă fiind, el a rostit tot timpul formule pentru încălzirea corpului, cu o concentrare maximă. Iată un alt caz de autosugestie puternică, de astă dată cu consecințe tragice: o persoană închisă din greșeală într-un vagon frigorific, cu respectiva instalație defectă, a murit de... frig!

fracţionată progresivă" (E. Krestchmer); „reeducare psihotonică" (J. Ajuriaguerra); metoda „Jarreau şi Klotz" etc.

Aceste metode de relaxare sunt aplicate în medicina psihosomatică pentru: hipertensiune arterială, ateroscleroză (ascociate tratamentului clasic); palpitaţii, tahicardie, unele tulburări vaso-motorii, astm bronşic, ulcer gastroduodenal, colită spastică, dischinezii biliare, constipaţie cronică, diaree emotivă, prurit, tulburări de dinamică sexuală, tulburări de micţiune, vaginism etc., în timpul travaliului şi naşterii, nevroze, cefalee, alcoolism, intoxicaţii cu droguri etc.

Astăzi, relaxarea se practică foarte mult în scopuri preventive de către persoanele aparent sănătoase, dar supuse continuu la stresuri generatoare de oboseală, insomnii, cefalee, tulburări digestive, senzaţie de nod în gât etc. Când emoţiile sunt prea puternice, ele pot provoca tulburări cardiace şi respiratorii, paloare (prin vasoconstricţie), roşaţă (prin vasodilataţie), gură uscată, tremurături etc.

O altă tehnică de relaxare este hipnoza. Ea poate fi indusă numai de un specialist.

REFLEXOTERAPIA

„Omul este un sistem ca oricare altul din natură, dar acest sistem este unic prin forţa sa de autoreglare."

Ivan Pavlov

Cine a fost examinat de medic îşi mai aminteşte, poate, că acesta l-a invitat, printre altele, să se aşeze la marginea patului, cu picioarele atârnânde sau să se culce cu faţa în

sus și că apoi a fost lovit sub genunchi cu un ciocănel special (de reflexe). Cei sănătoși neurologic au reacționat, brusc și fără voie, printr-o mișcare vie a piciorului, înainte. Dacă nu v-ați aflat niciodată într-o astfel de situație, încercați să vă aduceți aminte cum v-ați retras mâna sau piciorul de îndată ce ați atins un obiect fierbinte. De asemenea, amintiți-vă de salivația produsă la vederea bucatelor preferate, fenomen descris prin următoarea expresie: „Mi-a lăsat gura apă". În toate aceste circumstanțe este vorba de acte reflexe[1] (lat. *reflexus* = reflectat, răsfrânt). Pentru producerea unui act reflex este nevoie de un stimul, o cale de conducere a informației către centrii nervoși și alta de întoarcere către organele efectoare (glande, mușchi). Dacă la nivelul acestor căi sau la nivelul centrilor nervoși se petrec anumite modificări, actul reflex nu se mai produce.

Reflexele sunt activități fundamentale ale sistemului nervos, prin care sunt reglate atât relațiile existente dintre diferitele părți ale organismului, cât și cele dintre organism și mediul înconjurător.

Cel dintâi om de știință care a vorbit despre actele automate ale organismului uman a fost Descartes (1596–1650), care a introdus și termenul de **reflex.** Printre altele el spunea că „fiziologia trebuie înțeleasă și explicată prin fenomene mecanice". După Descartes, numeroși alți oameni de știință s-au ocupat cu studierea reflexelor, contribuții de seamă în acest domeniu aducând I.P. Pavlov (1849–1936), de la care ne-a rămas și noțiunea de reflex condiționat.

La începutul secolului trecut, doi medici englezi, H. Head și J. Meckenzie, au descoperit, la nivelul pielii, în anumite regiuni, zone sensibile sau chiar dureroase la

[1] Reflexele sunt de două feluri: înnăscute și dobândite în cursul vieții ca urmare a unor exerciții repetate (reflexe condiționate).



palpare, în funcție de boală, interpretate a fi manifestări reflexe, la distanță, ale unor organe bolnave. Aceste zone, cu localizări foarte precise, sunt cunoscute azi sub denumirea de „zonele lui Head“.

Cel dintâi medic care a intuit stimularea acestor zone reflexogene, cu ajutorul masajului digital, în scopuri terapeutice, a fost Barczewski (1911). El este considerat unul dintre precursorii reflexoterapiei moderne, metodă cu ajutorul căreia se poate obține, de la distanță, influențarea activității unor organe sau sisteme, în scopul ameliorării sau chiar vindecării multor suferințe.

Contribuții de seamă la progresele reflexoterapiei au mai adus: W. Kohlrausch și E. Dicke (Germania), Leprince (Franța), W. Fitzgerald (S.U.A.), E. Ingham (Suedia) etc. Profesorul W. Kohlrausch susținea că „unele tulburări organice sunt întreținute de contractura reflexă a anumitor mușchi sau de unele modificări morfologice ale pielii și țesuturilor subiacente; la rândul lor, aceste modificări sunt manifestări reflexe la distanță ale unor organe suferinde“. Pentru ameliorarea sau chiar vindecarea acestor suferințe, Kohlrausch recomandă masarea zonelor respective cu vârful degetelor.

Dar reflexoterapia nu se găsește numai în arsenalele terapeutice ale medicilor naturiști, ci și în cele ale medicinii clasice. Așa de exemplu, primul ajutor în tahicardia paroxistică[1] constă din câteva manevre reflexogene: întinderea gâtului, suflarea într-un balon închis, înghițirea pe nerăsuflate a unei bucăți de pâine mai mare, apăsarea ușoară cu vârful degetelor pe globii oculari, atingerea luetei (omușorului) cu vârful unui deget, cu coada lingurii

---

[1] Se caracterizează prin: bătăi ale inimii într-un ritm foarte rapid (120–220/minut), palpitații, amețeli, neliniște, cefalee, transpirații reci etc.

etc. Cu aceste manevre se acţionează asupra sistemului nervos parasimpatic, obţinându-se rărirea bătăilor inimii.

Tot medicina clasică mai foloseşte: introducerea piciorului sănătos într-un vas cu apă caldă, pentru obţinerea, pe cale reflexă, a dilataţiei arterelor celuilalt picior, bolnav (în cazul arteriopatiilor cronice obliterante). Există încă multe alte metode reflexogene utilizate în terapia sau investigaţia curentă. Ele nu fac, însă, obiectul capitolului de faţă, care se referă numai la anumite segmente ale corpului, bogate în zone reflexogene, cum sunt: coloana vertebrală, picioarele, mâinile, pavilionul urechilor, mucoasa nasului, limba etc.

În speranţa că această extrem de sumară expunere, făcută pe înţelesul tuturor, a stârnit nu numai curiozitatea cititorului, dar şi interesul de a practica **reflexologia**[1], în cele ce urmează vom prezenta zonele reflexogene mai accesibile.

Reflexologia vertebrală

Constă din percuţia uşoară cu pulpa unui deget pe apofizele spinoase ale vertebrelor (fig. 18), timp de câteva secunde sau minute, în funcţie de indicaţii (*Vezi:* Ghidul terapeutic).

Această metodă este foarte veche, ea fiind practicată, într-o formă destul de redusă, de unii medici din antichitate. Bazele reflexoterapiei vertebrale moderne au fost puse la începutul secolului nostru de A. Abrams (S.U.A.) (tab. 7).

---

[1] Reflexologia include două metode: reflexodiagnosticul (diagnosticul unei suferinţe prin depistarea punctelor sensibile de pe segmentul respectiv) şi reflexoterapia (stimularea zonelor sensibile prin masaj digital, cu unghia, cu instrumente speciale, cu un curent electric special, prin injectare de substanţe etc.).

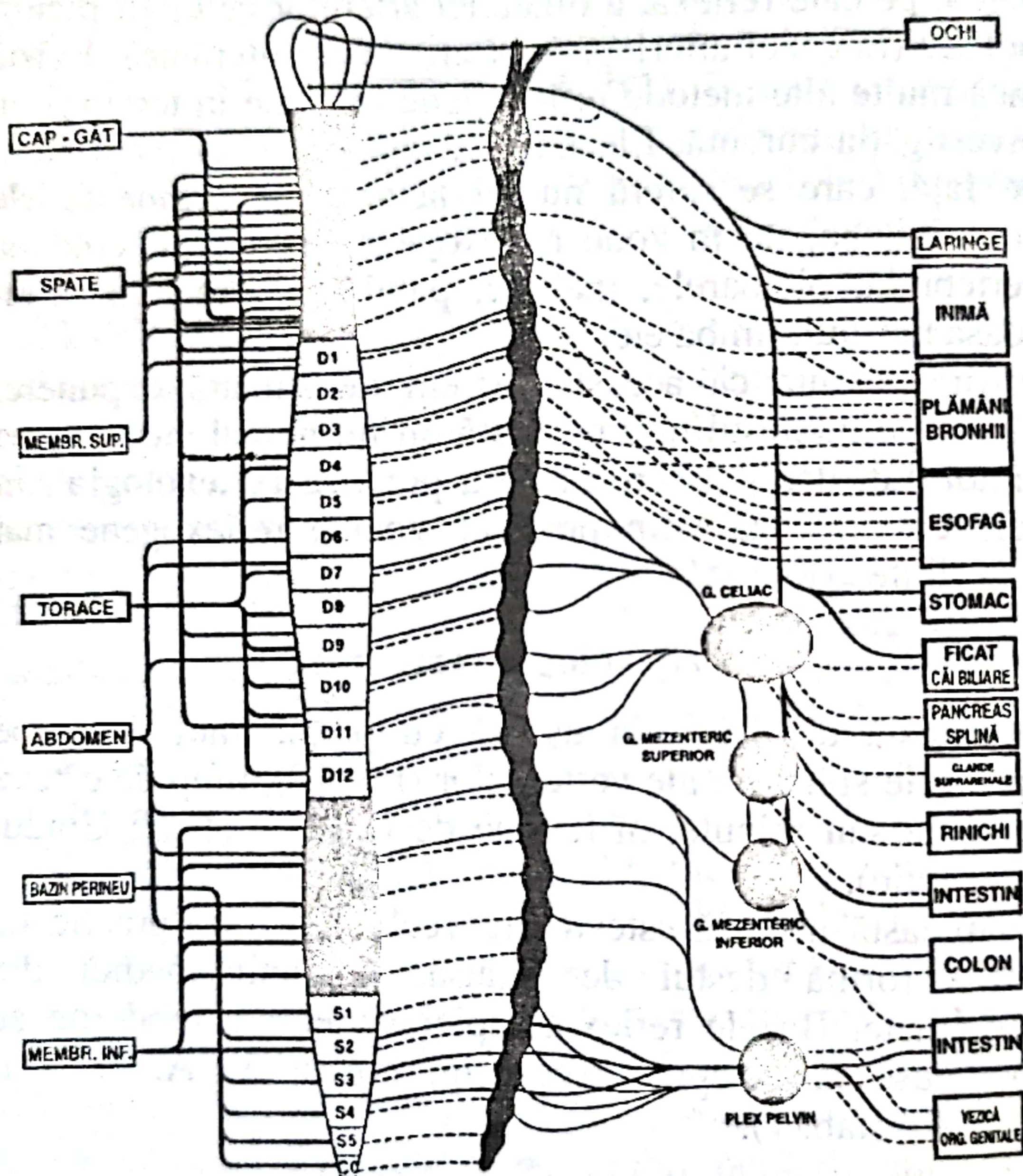


Fig. 18. Topografia măduvei spinării şi nervilor rahidieni
(după H. Greissing şi H. Preiss)

Tabelul 7

Corespondențele vertebrelor cu unele organe, funcții, boli și acțiunea ce rezultă din percuția lor digitală (după Abrams, Leprince și Van Steen)

- *prima vertebră cervicală* (C_1): cap, creier, auz, amețeli, amnezie, nevralgie facială și cervico-brahială
- *a doua vertebră cervicală* (C_2): urechi, corzi vocale, glande suprarenale, aritmie
- *a treia vertebră cervicală* (C_3): amigdale, dinți, gingii, pancreas, cefalee
- *a patra vertebră cervicală* (C_4): astm bronșic, emfizem pulmonar
- *a cincea vertebră cervicală* (C_5): membre superioare, paralizia membrelor superioare, sughiț
- *a șasea vertebră cervicală* (C_6): boala Parkinson (reduce tremurăturile), tahicardie paroxistică
- *a șaptea vertebră cervicală* (C_7): insuficiență hipofizară, tremurături, tahicardie, boala Basedow, reanimare
- *prima vertebră dorsală* (D_1): contracția ansei sigmoide, dilată pupila (percuția sa este contraindicată în glaucom)
- *a doua vertebră dorsală* (D_2): scade tensiunea arterială
- *a treia vertebră dorsală* (D_3): contractă pilorul, stimulează funcțiile plămânilor și plexul solar
- *spațiul dintre vertebra dorsală trei și patru* (D_3–D_4): hipotiroidie, hipertensiune arterială, hiperfuncția hipofizei
- *a patra vertebră dorsală* (D_4): dilată plămânii și ameliorează funcțiile sale
- *a cincea vertebră dorsală* (D_5): deschide pilorul, relaxează mușchii, combate insomnia, îmbunătățește funcțiile pancreasului
- *a șasea vertebră dorsală* (D_6): litiază biliară, contractă vezicula biliară
- *a șaptea vertebră dorsală* (D_7): evacuează vezicula biliară, boli de ovare
- *a opta vertebră dorsală* (D_8): splină, rinichi, ficat
- *a noua vertebră dorsală* (D_9): litiază biliară, dilată canalul coledoc, stimulează ovarele, dismenoree
- *a zecea vertebră dorsală* (D_{10}): cistită, celulită, edeme, calculi renali, gută, diabet zaharat, impotență sexuală, arterită
- *a unsprezecea vertebră dorsală* (D_{11}): boli de intestine

- *a douăsprezecea vertebră dorsală* (D_{12}): prostată, incontinenţă urinară
- *prima vertebră lombară* (L_1): ficat, pancreas, contracţia porţiunii ascendente a colonului
- *a doua vertebră lombară* (L_2): ficat, pancreas, contracţia porţiunii transversale a colonului
- *a treia vertebră lombară* (L_3): contracţia porţiunii descendente a colonului
- *a patra vertebră lombară* (L_4): contracţia ansei sigmoide şi a rectului
- *a cincea vertebră lombară* (L_5): atonia vezicii urinare, enurezis
- *prima vertebră sacrală* (S_1): favorizează erecţia
- *a doua vertebră sacrală* (S_2): contracţia rectului
- *a treia vertebră sacrală* (S_3): hemoroizi
- *a patra vertebră sacrală* (S_4): hemoroizi
- *a cincea vertebră sacrală* (S_5): hemoroizi, favorizează erecţia

Reflexologia picioarelor

Aceste segmente sunt cele mai folosite în scopuri terapeutice (reflexoterapie) şi diagnostice (reflexodiagnostic) (fig. 19, 20).

Reflexodiagnosticul constă din reperarea punctelor sensibile sau chiar dureroase de pe tălpi, printr-o palpare minuţioasă cu vârful unui deget. Punctele sensibile semnifică suferinţa organelor proiectate în acel loc[1] (fig. 21).

Reflexoterapia constă din stimularea punctelor sensibile, în ordinea indicată de fiecare boală în parte (*Vezi:* Ghidul terapeutic), prin masaj cu vârful unui deget sau cu un instrument improvizat (beţigaş de lemn, stilou, baghetă de sticlă, cu capătul lor rotunjit). Punctele se masează câteva minute până la dispariţia durerii locale şi a

---

[1] Specialiştii au la îndemână numeroase tipuri de cartografii întocmite de diverşi autori (americani, japonezi, europeni). Diferenţa dintre ele nu este prea mare, întrucât amplasarea majorităţii organelor este identică.

granulaţiilor de sub piele. În felul acesta, spun specialiştii, vor fi deblocate energiile, va fi îmbunătăţită circulaţia sângelui ca, în final, să se obţină, pe cale reflexă, normalizarea funcţiei organului suferind.

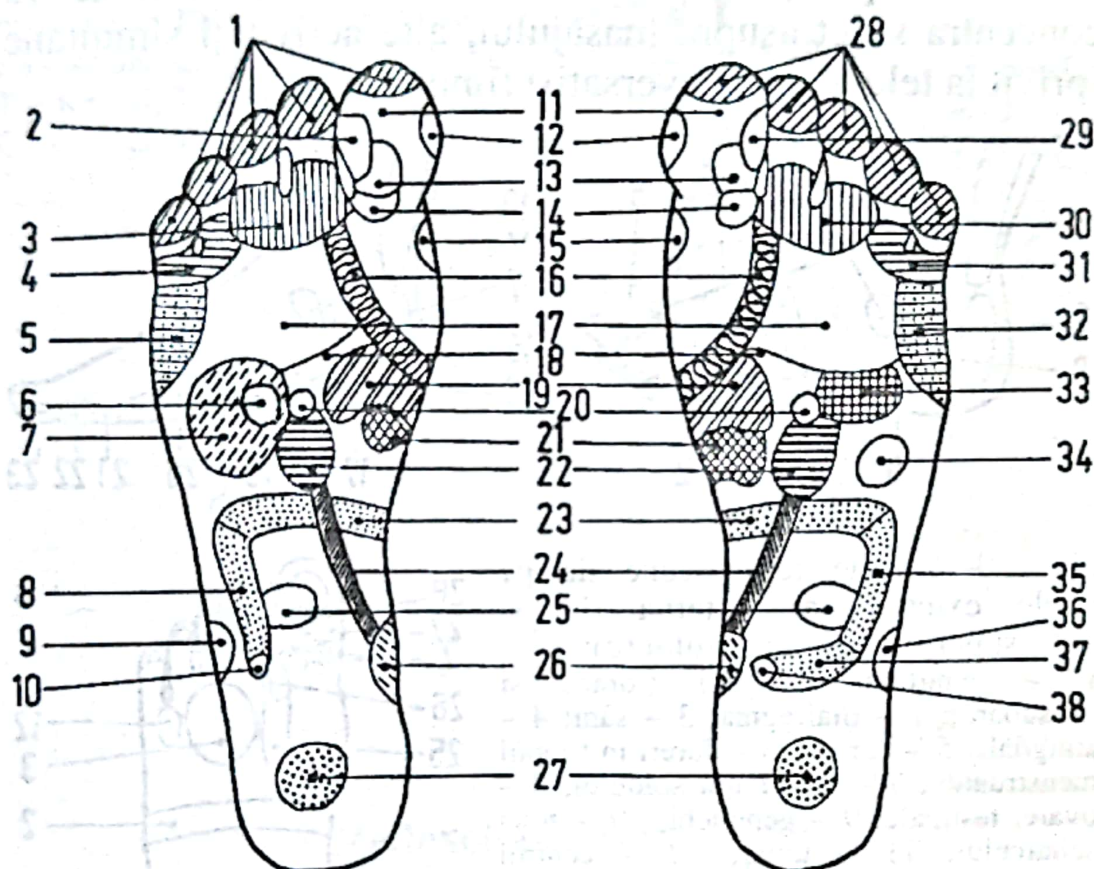
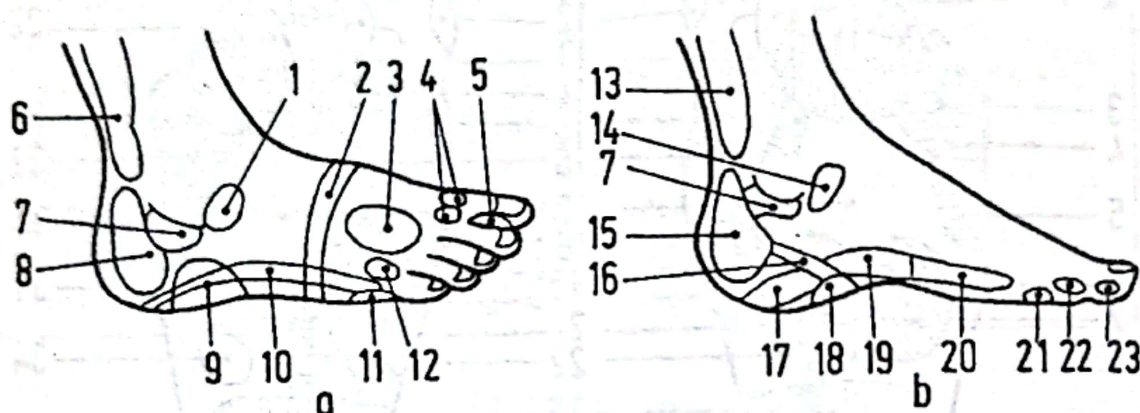


Fig. 19. Zonele reflexogene de pe tălpile picioarelor

Dreapta, stânga: 1,28 – sinusuri, 2,29 – tâmplă; 3,30 – ochi; 4,31 – ureche; 5,32 – umăr; 8 – colon ascendent; 9,36 – genunchi; 11 – creier; 12 – nas, 13 – bulb rahidian, cerebral; 14 – ceafă; 15 – paratiroide; 16 – tiroidă; 17 – plămâni, bronhii; 18 – plex solar; 19 – stomac; 20 – suprarenală; 21 – pancreas; 22 – rinichi; 23 – colon transvers; 24 – ureter; 25 – intestin subţire; 26 – vezică urinară; 27 – testicule, ovare. **Stânga:** 6 – vezică biliară; 7 – ficat; 10 – apendice. **Dreapta:** 33 – inimă; 34 – splină; 35 – colon descendent; 37 – rect; 38 – anus.

Masajul se va executa numai pe o piele curată şi sănătoasă (fără bătături, răni, tumori etc.) fără a se folosi

vreo substanţă uleioasă sau apoasă. Înaintea unei astfel de şedinţe şi după, tălpile vor fi masate în întregime cu palmele, timp de 20–30 de secunde. În timpul masajului bolnavul va sta culcat cu faţa în sus, iar cel care îl execută va avea o poziţie cât mai comodă. Executantul se va concentra strict asupra masajului, alte activităţi simultane (privit la televizor, conversaţii) fiind interzise.



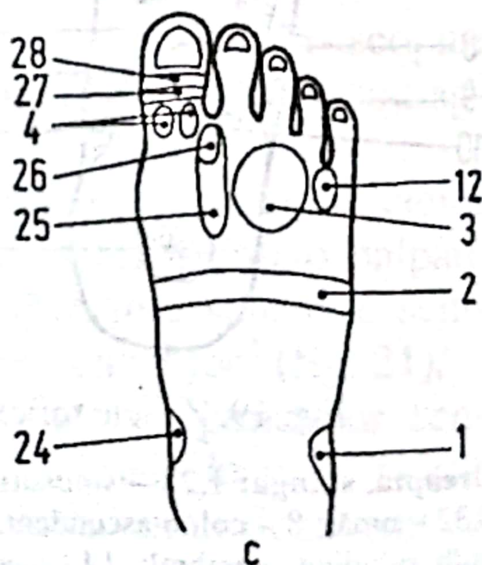


Fig. 20. Zonele reflexogene de pe feţele externă (a), internă (b) şi superioară ale piciorului (c):
1 – ganglioni limfatici (torace şi subsuoară); 2 – diafragmă; 3 – sâni; 4 – amigdale; 5 – tâmple; 6 – dureri în timpul menstruaţiei; 7 – articulaţia şoldului; 8 – ovare, testicule; 9 – genunchi; 10 – zona sciaticului; 11 – umăr; 12 – centrul echilibrului; 13 – rect (hemoroizi); 14 – ganglioni limfatici (abdomen); 15 – uter; 16 – vagin, penis, ureter; 17 – coccis şi sacrum; 18 – vezică; 19 – vertebre lombare; 20 – vertebre dorsale; 21 – paratiroide; 22 – vertebre cervicale; 23 – nas; 24 – ganglioni limfatici (abdomen inferior); 25 – canale galactofore; 26 – laringe, trahee; 27 – maxilar inferior; 28 – maxilar superior.

Pentru suferinţele acute se recomandă 1–3 şedinţe pe zi (durata lor poate ajunge până la 30 de minute), pentru cele cronice fiind suficiente doar 2–3 pe săptămână.

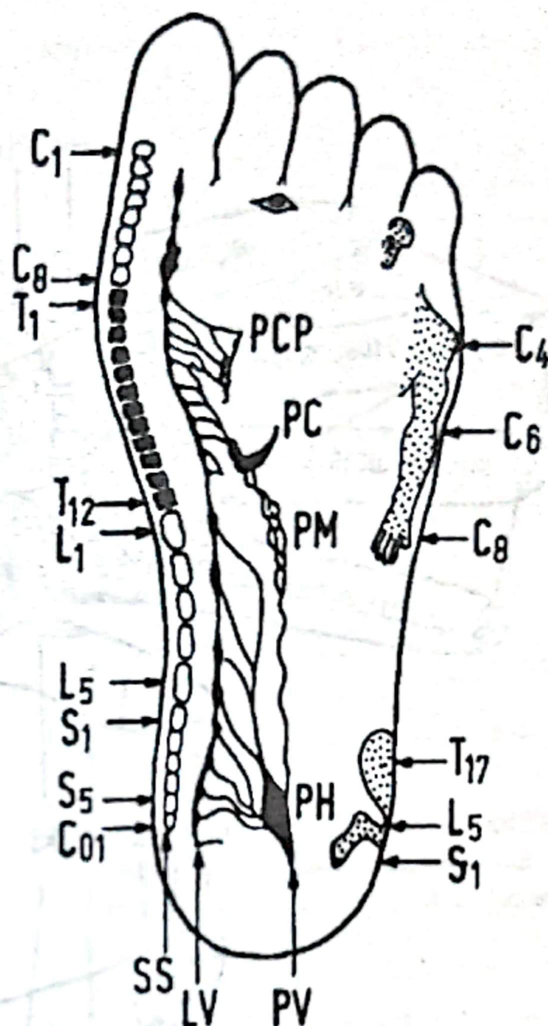


Fig. 21. Reprezentarea inervației somatice și viscerale pe tălpi:

LV – lanț latero-vertebral; PC – plex celiac; PCP – plex cardiopulmonar; PH – plex hipogastric; PM – plex mezenteric; PV – lanț previsceral; SS – segmente spinale; C – cervical; T – toracal; L – lombar; S – sacrat. C – coccigian

Reflexologia mâinilor

Și mâinile, întocmai ca și picioarele, prezintă numeroase zone reflexogene (fig. 22) ce pot fi utilizate în scopuri terapeutice și într-o oarecare măsură, diagnostice.

Cât privește manevrele respective, ele sunt asemănătoare întru totul celor menționate la reflexologia tălpilor.

Reflexologia limbii

Limba conține și ea numeroase zone reflexogene (fig. 23) care, prin stimulare, ajută stât la disgnosticul unor suferințe, cât și la tratamentul lor.

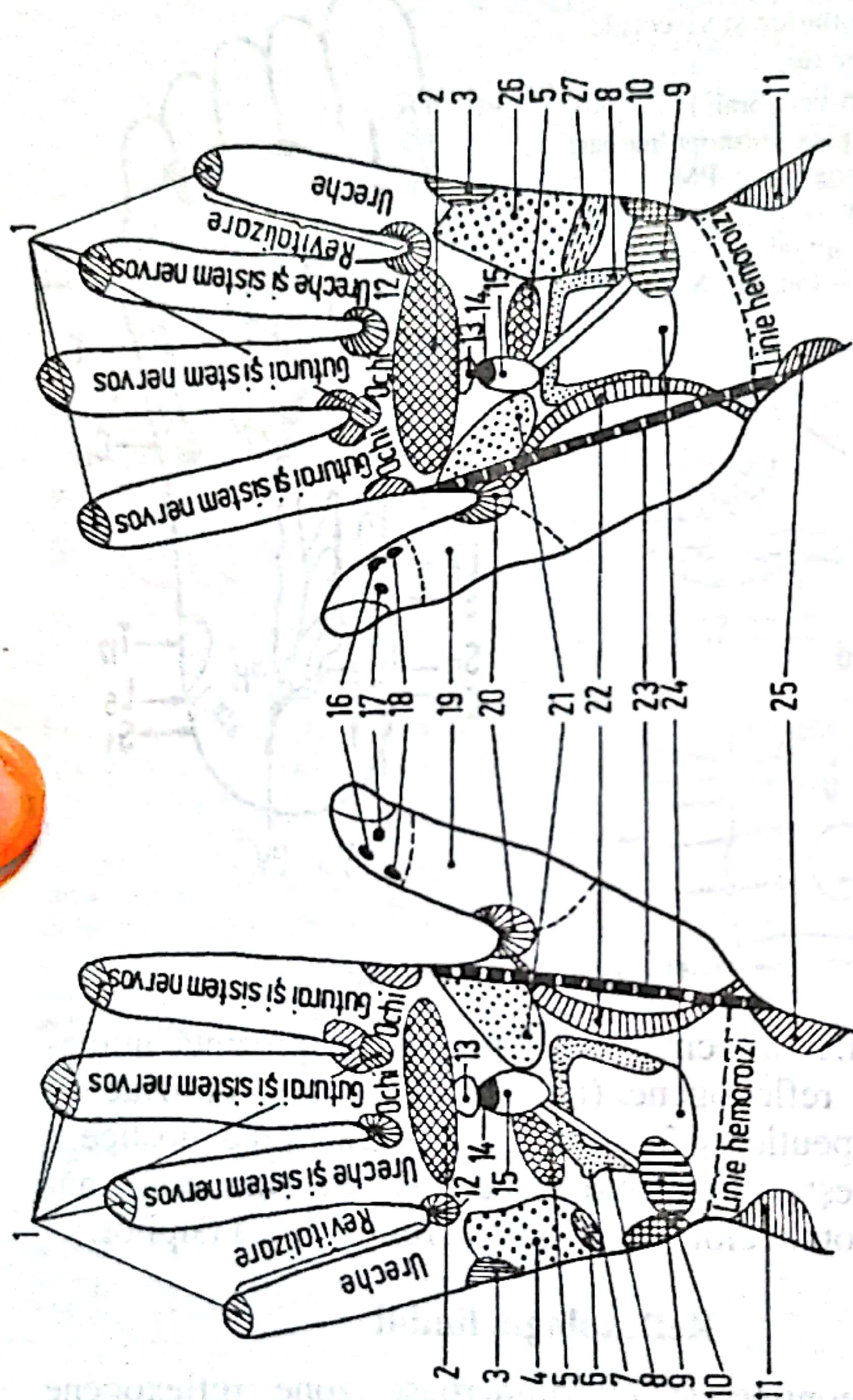


Fig. 22. Zonele reflexogene de pe palme (dreapta, stânga):
1 – sinusuri; 2 – plămân; 3 – umăr; 4 – ficat; 5 – pancreas; 6 – vezică biliară; 7 – apendice; 8 – colon; 9 – vezică; 10 – șold; 11 – ovare, testicule; 12 – ureche; 13 – plex solar; 14 – suprarenală; 15 – rinichi; 16 – hipofiză; 17 – zona cerebrală; 18 – glandă puneală; 19 – cap; 20 – gât; 21 – stomac; 22 – tiroidă; 23 – coloană vertebrală; 24 – intestin subțire; 25 – uter, prostată, penis; 26 – inimă; 27 – splină.

Reflexodiagnosticul constă din descoperirea, pe suprafaţa limbii, a unor modificări morfologice (relief, depozite, culoare) sau puncte sensibile. Prezenţa unor astfel de modificări semnifică suferinţa organului proiectat în acel loc. Pentru palparea limbii se va folosi vârful unui deget, în prealabil spălat şi badijonat cu alcool.

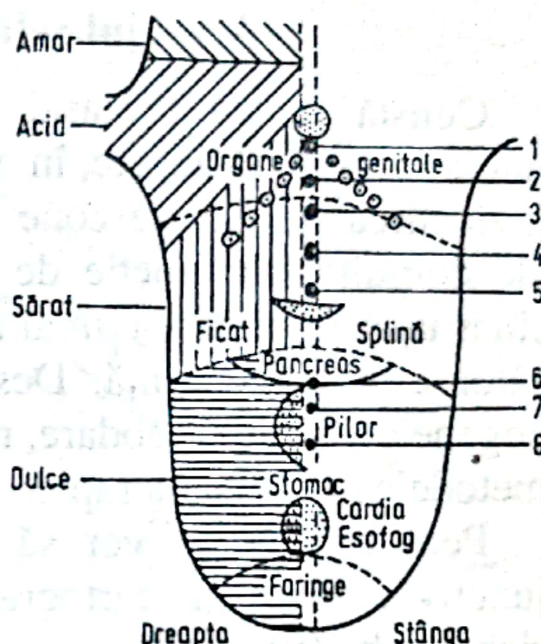


Fig. 23. Zonele reflexogene ale limbii:
1 – rect; 2 – sigmoid; 3 – colon descendent; 4 – colon transvers; 5 – colon ascendent; 6 – ileon; 7 – jejun; 8 – duoden.

Stimularea punctelor sensibile de pe limbă se face cu vârful degetului, prin apăsări continue sau masaj circular, timp de 2–3 minute. Suprafeţele mai mari pot fi stimulate prin apăsări cu coada lingurii, aplicată mai întâi, pentru câteva secunde, pe vârful limbii, după care ea este deplasată spre regiunea dorită. Cu ajutorul acestei metode se obţin rezultate bune în câteva suferinţe: tuse, dismenoree, crize hemoroidale etc.

Pentru prevenirea oboselii vocale şi păstrarea vocii nealterate cât mai mult timp, oratorii, cântăreţii şi artiştii pot practica următoarea metodă: după învelirea cu o batistă curată, limba va fi prinsă de vârf cu două degete şi tracţionată, timp de 1–2 minute, prin manevre cât mai blânde, înainte şi lateral. Manevra mai poate fi întrebuinţată şi la tratamentul gripei şi al guturaiului.

Masajul reflex conjunctiv[1]

Constă dintr-un masaj energetic efectuat cu vârful unuia sau a două degete, în anumite zone ale pielii, până la învineţirea sa. Aceste zone sunt situate în diferite regiuni ale corpului, în funcţie de boală. Ele devin sensibile şi chiar uşor împăstate numai atunci când organul corespunzător este în suferinţă. Descoperirea acestor zone reflexogene cere multă răbdare, necesară, de altfel, pentru toate metodele de reflexoterapie.

Pentru cei care vor să practice masajul reflex conjunctiv, am ales cartografiile întocmite de dr. Teirich-Leube (fig. 24).

1. Zona vezicii urinare este situată deasupra şanţului interfesier (fig. 24 A-1). Ea poate fi descoperită la bolnavii de cistită şi la persoanele care acuză picioare „grele", mai ales noaptea.

2. Zona constipaţiei are forma unei benzi late de 5–6 cm care coboară de la osul sacrum spre exterior (fig. 24 A-2). A fost observată la indivizi cu constipaţie cronică.

3. Zona menstruaţiei, palpată în partea inferioară a osului sacrum, este prezentă la femeile cu menstruaţie dureroasă (fig. 24 A-3).

4. Zona intestinului se găseşte deasupra zonei menstruaţiei (fig. 24 A-4), având aceleaşi dimensiuni. Se conturează la subiecţii cu indigestie cronică sau diaree.

---

[1] A fost descoperit întâmplător în anul 1928, de maseza E. Dicke. Cu un astfel de masaj, cunoscut în limba germană sub denumirea de „bindengewebsmassage", ea şi-a ameliorat în mod evident o mai veche suferinţă localizată la unul din membrele inferioare: arterită obliterantă.

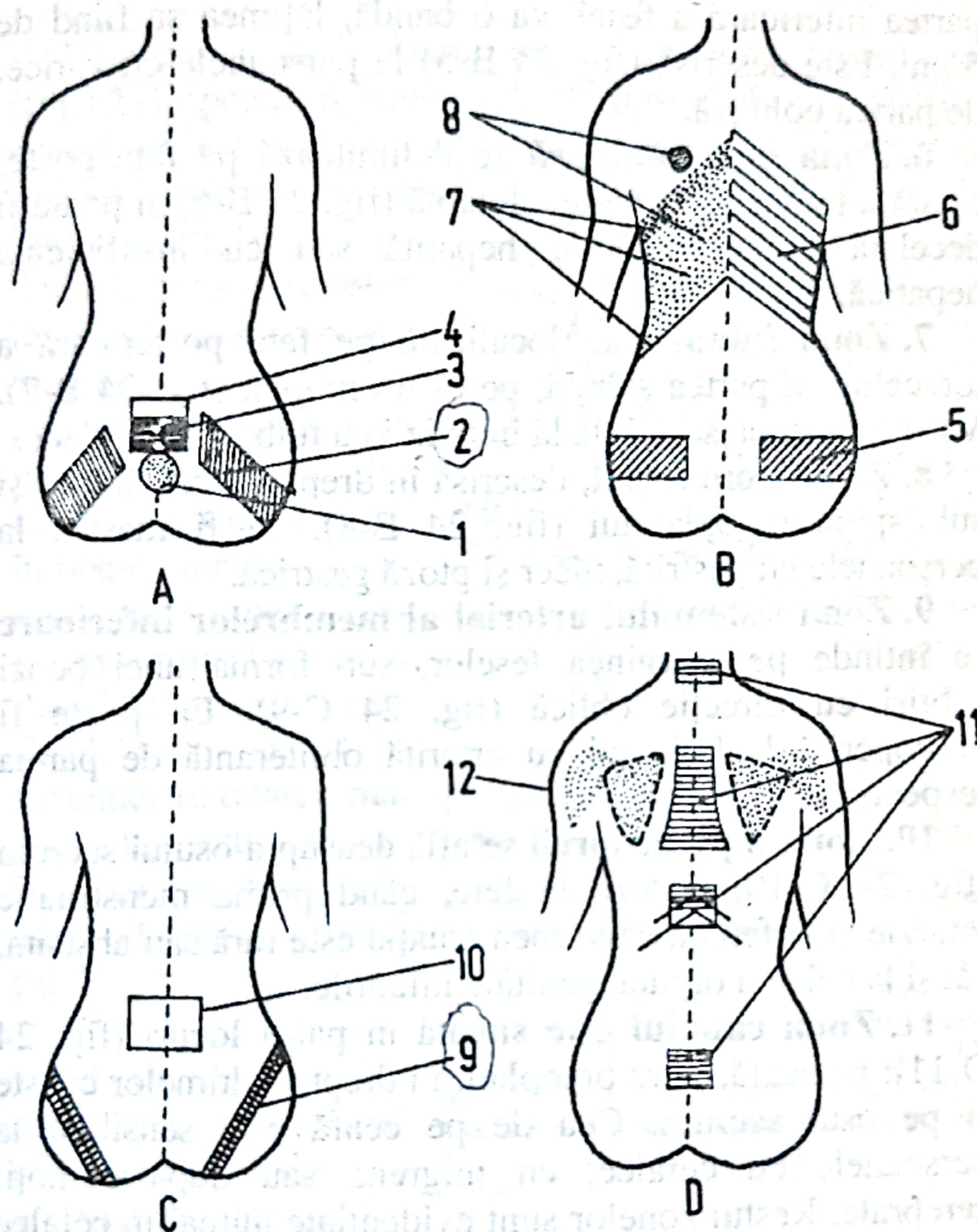


Fig. 24. Zonele reflexogene ale spatelui:
1 – vezica; 2 – constipaţie; 3 – intestin; 4 – menstruaţie; 5 – sistem venos şi limfatic; 6 – zona hepatobiliară; 7 – inimă; 8 – stomac; 9 – sistem arterial al membrelor inferioare; 10 – hipomenoree; 11 – cap; 12 – braţe.

5. Zona sistemului venos şi limfatic se găseşte în partea inferioară a fesei, ca o bandă, lăţimea sa fiind de 5 cm. Este descrisă (fig. 24 B-5) la persoanele cu varice, de partea bolnavă.

6. Zona hepato-biliară se delimitează pe faţa posterioară a toracelui în partea dreaptă (fig. 24 B-6) şi poate fi decelată la bolnavii de hepatită sau cu insuficienţă hepatică.

7. Zona inimii este localizată pe faţa posterioară a toracelui, în partea stângă, pe osul omoplat (fig. 24 B-7). Va fi totdeauna sensibilă la indivizii cu tulburări cardiace.

8. Zona stomacului, descrisă în dreptul zonei inimii şi sub spina omoplatului (fig. 24 B-8), va fi masată la persoanele cu gastrită, ulcer şi ptoză gastrică.

9. Zona sistemului arterial al membrelor inferioare se întinde pe marginea feselor, sub forma unei benzi subţiri cu direcţie oblică (fig. 24 C-9). Ea poate fi descoperită la bolnavii cu arterită obliterantă de partea respectivă.

10. Zona hipomenoreii se află deasupra osului sacrum (fig. 24 C-10). Apare la fete, când prima menstruaţie întârzie şi la femei, când menstruaţia este rară sau absentă, cât şi la cele cu organe genitale infantile.

11. Zona capului este situată în patru locuri (fig. 24 D-11): pe ceafă, între omoplaţi, în dreptul ultimelor coaste şi pe osul sacrum. Cea de pe ceafă este sensibilă la persoanele cu cefalee, cu migrenă sau după comoţii cerebrale. Restul zonelor sunt evidenţiate numai în cefalee şi migrenă.

12. Zona braţelor, delimitată între omoplaţi şi muşchii deltoizi (fig. 24 D-12), poate fi masată la persoanele cu boala Dupuytren, nevrită, crampa scriitorului şi tulburări circulatorii la membrele superioare.

Reflexologia endonazală

Mucoasa nazală, foarte bogată în zone reflexogene (fig. 25), poate fi stimulată în destul de multe boli: nevralgie sciatică, astm bronşic, enurezis, hemoroizi, cefalee, impotenţă sexuală, constipaţie, zgomote în urechi, lipotimie etc.

Activarea zonelor respective se poate face cu un beţigaş sau cu un stilet subţire înfăşurat, la unul din capete, cu vată, care se înmoaie într-o esenţă de plante. Manevra respectivă constă dintr-un masaj circular, superficial, timp de 20–30 secunde. Excitarea mai poate fi efectuată şi electric, cu ajutorul unui electrod special, foarte fin.

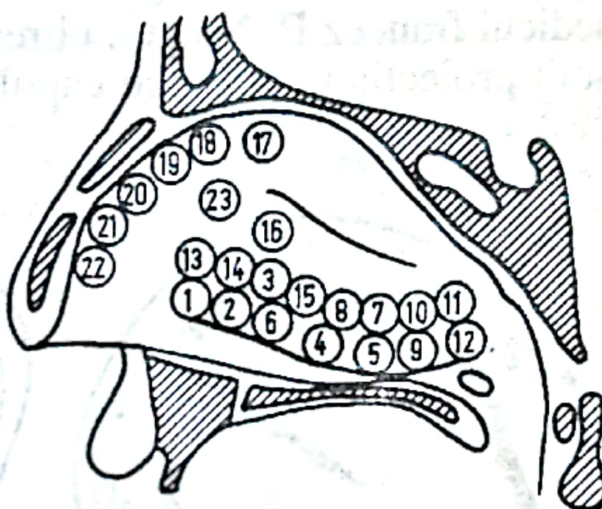


Fig. 25. Cartografia mucoasei nazale

1 – inimă, tensiune, termoreglare; 2 – organe genitale; 3 – vezica urinară; 4 – intestine; 5 – stomac; 6 – anus, rect; 7 – ficat, pancreas; 8 – rinichi; 9 – gât, nas, faringe, esofag, mem brul superior; 10 – anxietate cu manifestări fizice: vărsături, insomnie, ameţeală, depresiune; 11 – auz; 12 – oculomotricitate; 13 – tonus general; 14 – sciatică, membru inferior; 15 –scurgeri patologice; 16 – bâlbâială; 17 – miros; 18 – anxietate cu manifestări respiratorii; 19 – faţă; 20 – trahee, bronhii, plămâni; 21 – nas; 22 – vasomotricitatea feţei; 23 – vedere.

Pentru a vă convinge de proprietăţile reflexogene ale mucoasei nazale, ori de câte ori veţi fi obosiţi, folosiţi următoarea manevră: aspiraţi pe nas puţină apă rece din podul palmei şi veţi constata numaidecât o înviorare. **O astfel de metodă este foarte utilă conducătorilor pentru prevenirea oboselii şi aţipitului la volan.**

În continuare sunt prezentate, pe scurt, şi alte zone reflexogene folosite de specialişti.

Pavilionul urechilor

Aşa după cum se poate observa din desenul alăturat (fig. 26), pe pavilionul urechii sunt proiectate numeroase organe. Cea dintâi cartografie a urechii a fost întocmită de medicul francez P. Noiger, el realizând-o numai după ce a intuit proiecţia unui făt cu capul în jos pe faţa interioară a acesteia.

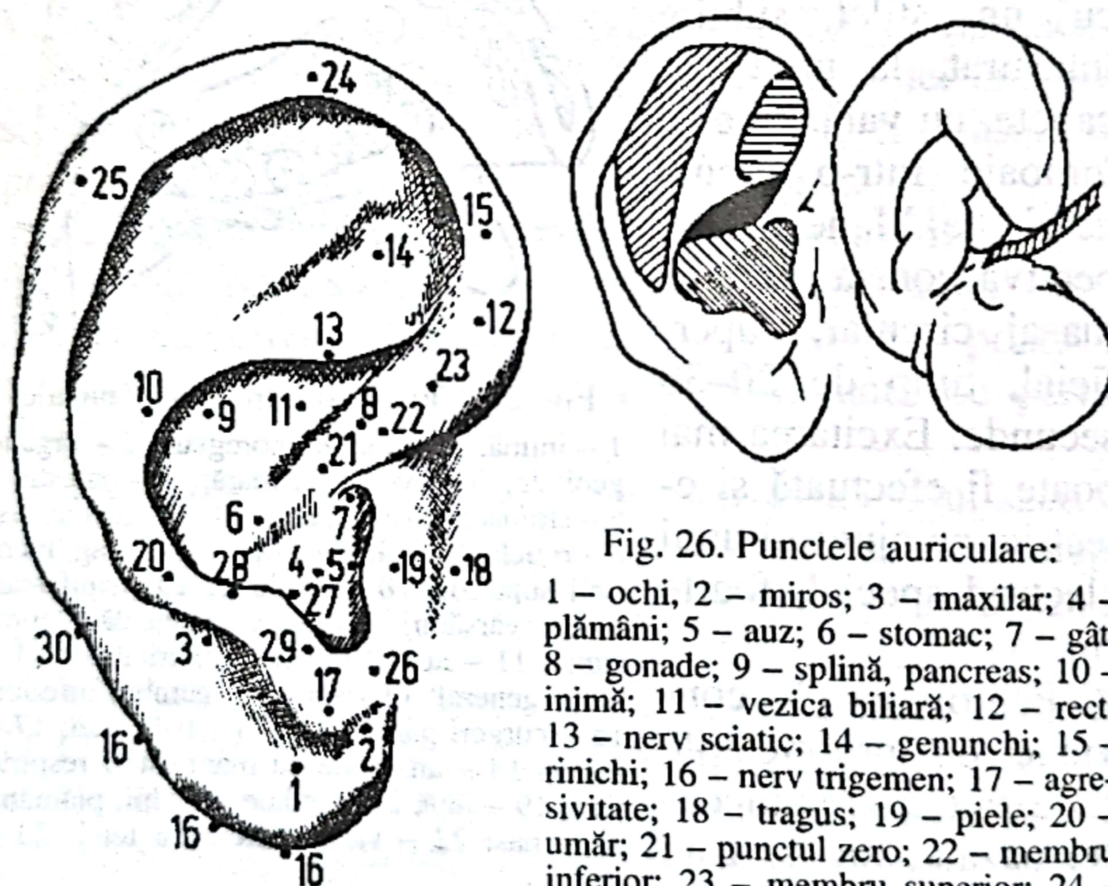


Fig. 26. Punctele auriculare:
1 – ochi, 2 – miros; 3 – maxilar; 4 – plămâni; 5 – auz; 6 – stomac; 7 – gât; 8 – gonade; 9 – splină, pancreas; 10 – inimă; 11 – vezica biliară; 12 – rect; 13 – nerv sciatic; 14 – genunchi; 15 – rinichi; 16 – nerv trigemen; 17 – agresivitate; 18 – tragus; 19 – piele; 20 – umăr; 21 – punctul zero; 22 – membru inferior; 23 – membru superior; 24 – alergie; 25 – punctul Darwin; 26 – punct de sinteză; 27 – punct cerebral; 28 – punct occipital; 29 – punct genital; 30 – punct medular.

Când un organ este în suferinţă, punctul său de proiecţie de pe ureche devine sensibil la palparea sa cu un

stilet special. Descoperirea acestor puncte se mai face cu aparate electronice. Pentru tratamentul anumitor suferințe (în special dureri și boli alergice) punctele respective sunt stimulate prin diverse mijloace: masaj cu o baghetă specială, cu unghia, curent electric special, căldură, vârful unui stilet ținut în gheață, câmpuri magnetice etc.

Intestinul gros

Cei dintâi oameni de știință care au afirmat că intestinul gros posedă numeroase zone reflexogene, au fost medicii Fielder și Pyott (S.U.A.), care au și întocmit prima cartografie a acestui organ (fig. 27). Zonele reflexogene pot fi reperate printr-o palpare abdominală profundă, cu vârful degetelor, manevră ce poate fi executată numai de către un specialist. Pentru ameliorarea anumitor suferințe,

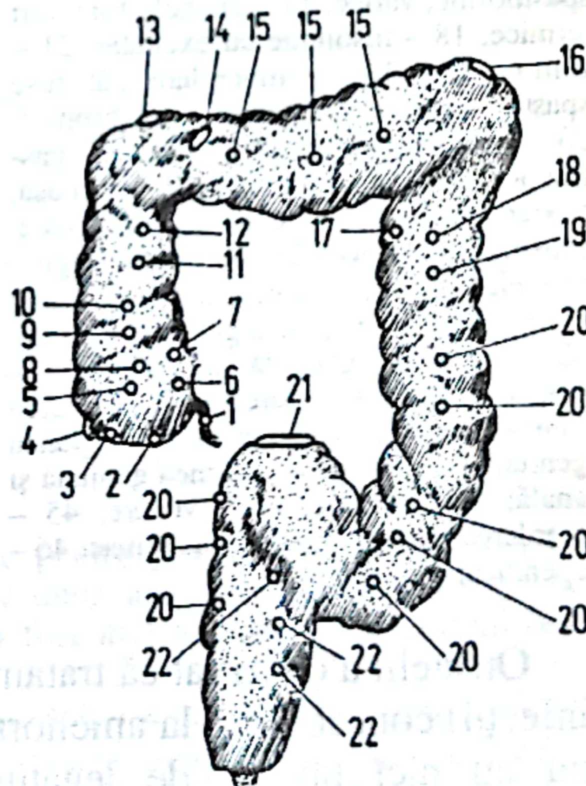


Fig. 27. Cartografia intestinului gros:
1 – apendice, 2 – glanda pituitară; 3 – nas; 4 – răceală; 5 – timus; 6 – miros; 7 – ochi; 8 – ureche; 9 – astm bronșic; 10 – simptome mintale; 11 – tiroidă; 12 – paratiroide; 13 – ficat; 14 – inimă; 15 – stomac; 16 – splină; 17 – pancreas; 18 – suprarenale; 19 – hipotiroidie; 20 – ovare, testicule; 21 – dureri de cap; 22 – uter, vezică, prostată.

practicienii (deocamdată puţini la număr) stimulează zonele respective prin masaj digital profund, foarte blând.

Dinţii

Folosindu-se de textele foarte vechi ale medicinii tradiţionale chineze, medicul stomatolog francez J. Orsatelli a stabilit unele corespondenţe ale dinţilor cu meridianele de acupunctură şi cu câteva organe din corp (fig. 28).

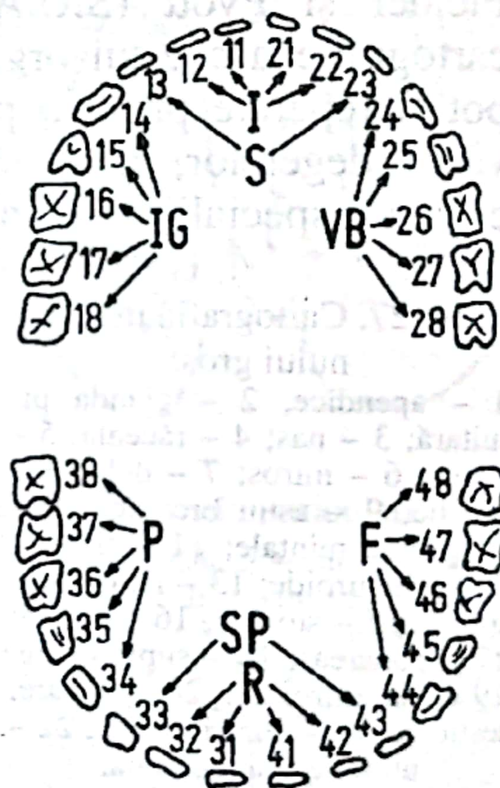


Fig. 28. Corespondenţilor cu meridianele de acupunctură şi legăturile lor cu unele organe şi suferinţe:
I = Inimă; S = Stomac; VB = Vezică Biliară; IG = Intestin Gros; P = Plămân: F = Ficat; SP = Splină-Pancreas; R = Rinichi; 11 – ritm cardiac; 12 – termoreglare; 13 – ritm respirator; 14 – tuse spastică; 15 – hipertensiune, angoasă. anxietate; 16 – enurezis, colică renală, spasmofilie, varice; 17 – ameţeli, tulburări termice; 18 – insomnie cu excitaţie; 21 – ritm cardiac; 22 – termoreglare, gât, tuse spastică, angoasă, coşmar, astm bronşic; 23 – ritm respirator; 24 – sincopă, gastralgie; 25 – hipertensiune, angoasă, anxietate; 26 – enurezis, colică renală, spasmofilie, varice; 27 – sincopă, sughiţ, ameţeli, tulburări termice; 28 – insomnie cu astenie; 31 – regiunea genitală şi anală; 32 – regiunea genitală şi anală; 33 – constipaţie; 34 – vedere; 35 – pierderea mirosului; 36 – salpinge; 41 – regiunea genitală şi anală; 42 – regiunea genitală şi anală; 43 – cistită; 44 – vedere; 45 – pierderea mirosului, arsuri la stomac; 46 – apendice; 47 – salpinge.

Orsatelli a observat că tratamentul dinţilor bolnavi (carii, infecţii) contribuie şi la ameliorarea anumitor suferinţe, care nu au nici un fel de legătură cu ei, ca de exemplu: constipaţia, gastrita, cistita, hipertensiunea arterială etc.

Neuralterapia

Este o metodă de dată mai recentă, ea fiind descoperită întâmplător de medicul german F. Hunecke. Neuralterapia constă din cercetarea cu cea mai mare atenţie a mucoaselor şi a pielii, pentru descoperirea unor cicatrice, mai mici sau mai mari, care nu au nici o legătură cu boala respectivă. Prin stimularea acestor zone reflexogene, poate fi influenţată, de la distanţă, pe cale reflexă, activitatea unor organe suferinde.

Cu o astfel de metodă terapeutică, total nenocivă, pot fi obţinute rezultate bune la tratamentul durerilor şi în astmul bronşic. Stimularea zonelor reflexogene se poate face cu raze laser[1] sau injectare de xilină.

SACROTERAPIA

„Doamne, învaţă-ne să ne rugăm."

Luca (11,1)

• Prin **sacroterapie** sau **medicină isihastă**[2] se înţelege terapie prin religiozitate profundă, prin credinţă fierbinte şi prin rugăciuni continue adresate lui Dumnezeu.

---

[1] Razele laser au fost folosite pentru prima dată în medicină în scopuri terapeutice la stimularea unor astfel de zone reflexogene. Energia razelor laser folosită n-a fost mai are decât cea a unui bec obişnuit de iluminat.

[2] Termen de origine greacă *(en isihia* = tăcere). Isihasmul este un mod de trăire mistic-religios, specific vieţii monahale, iniţiat de călugării de la Muntele Athos. Cu sute de ani în urmă, ei trăiau o viaţă de pustnici, contemplativă, în tăcere şi în asceză. Cu ochii deschişi, se concentrau în

Nu este deloc uşor să convingi pe cineva să practice sacroterapia, când are la îndemână tot felul de mijloace terapeutice, care de care mai sofisticate. S-ar putea ca unii să spună că ei se roagă lui Dumnezeu, ori de câte ori se îmbolnăvesc, implorându-L cu vorbe ca acestea: „Doamne, ajută-mă, Doamne, scapă-mă, Doamne, nu mă lăsa“ etc. Dar, astfel de formule, rostite la nevoie, nu sunt rugăciuni.

Rugăciunea este un act profund religios, care se întâlneşte aproape la toate religiile. Pentru creştini, rugăciunea este izvor de viaţă, prin care se intră în relaţie cu Tatăl, cu Fiul-Iisus Hristos şi cu Duhul Sfânt. „Rugăciunea neîncetată învăluie fiinţa celui care o practică, fără să-l sărăcească“, spune părintele Stăniloaie.

Pentru a înţelege toate sensurile şi efectele binefăcătoare ale rugăciunii şi asupra sănătăţii, să ne reamintim ce spun cărţile noastre sfinte.

Nu există limite pentru ceea ce fiecare creştin poate realiza prin rugăciune.

Prin rugăciune avem acces la Dumnezeu. El este oricând gata să ne primească, deoarece doreşte să comunice cu noi.

Suntem creaţi pentru a-L sluji pe Dumnezeu prin rugăciune, pentru a ne ruga.

Prin rugăciune se manifestă prioritatea lui Dumnezeu în viaţa noastră.

Rugăciunea ne ajută să nu cădem în ispită, să ne împotrivim diavolului.

---

timpul rugăciunii, reuşind să nu înregistreze nimic din lumea materială înconjurătoare, ci doar lumina divină. În timpul rugăciunii ei ţineau aplecat capul spre piept, fixând un anumit punct de pe abdomen. Rugăciunea era scurtă: „Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă“. Rugăciunea sa era numită *rugăciunea lui Iisus* sau *rugăciunea isihastă*.

De la Muntele Athos, isihasmul s-a răspândit în toată lumea ortodoxă, textele sale fiind adunate la sfârşitul secolului al XVIII-lea sub numele de **philocalia**.

Apostolul Pavel vobeşte despre cooperarea noastră cu Dumnezeu prin rugăciune, întru întărirea credinţei.

Apostolul Pavel ne spune că ne putem ruga oricând, oriunde, pentru oricine.

Rugăciunea poate învinge legile naturii.

Rugăciunea poate aduce răspunsul miraculos al lui Dumnezeu la toate nevoile disperate ale omului.

Rugăciunea este cea mai directă, spontană şi sinceră manifestare a credinţei, a acelei credinţe care face din noi copii ai lui Dumnezeu.

Cum trebuie să fie rugăciunea tot cărţile sfinte ne spun:

Rugăciunea să fie însoţită de slăvirea lui Dumnezeu, de laudă a Lui.

Rugăciunea să vină dintr-o inimă curată.

Rugăciunea să fie făcută cu credinţă.

Rugăciunea să fie însoţită de iertarea aproapelui.

Rugăciunea să fie necurmată, stăruitoare.

Rugăciunea să fie cu mulţumiri.

Rugăciunea să fie împreună cu ceilalţi.

Rugăciunea să fie şi pentru ceilalţi.

Rugăciunea să fie însoţită de post, pentru a avea mai mare putere.

Toate vindecările pe care le-a săvârşit Iisus au fost consecinţa unei credinţe adânci, rugătoare, căci ce altceva decât rugăciune şi încredere în puterea Unsului, în prezenţa atâtor şi atâtor bolnavi, oriunde se deplasa Iisus, avea mai multă putere?

Iisus, în calitatea Sa de Mântuitor, este Dumnezeiescul doctor, venit pentru însănătoşirea spirituală a tuturor celor care cred în jertfa Lui.

Despre forţa tămăduitoare a rugăciunii vorbesc chiar unii oameni de ştiinţă, printre cei mai convingători aflându-se premiatul Nobel pentru medicină şi fiziologie,

chirurgul și biologul francez Alexis Carrel (1875–1944). El și-a expus observațiile și convingerile sale într-un eseu intitulat: „*Efectele medicale ale rugăciunii*", publicat în anul 1941.

În tinerețe, medic fiind, cu ocazia unui pelerinaj făcut la Lourde[1], lui Alexis Carrel i-a fost dat să asiste și să constate personal vindecarea spontană a unui cancer localizat pe obrazul unui tânăr pelerin, care venise să se roage Fecioarei Maria pentru însănătoșire. „Într-o clipită, avea să scrie mai târziu medicul Alexis Carrel, țesuturile obrazului s-au refăcut." În eseul amintit, Alexis Carrel, a mai scris: „Rugăciunea are câteodată efect exploziv... S-au vindecat aproape instantaneu bolnavi cu diverse afecțiuni ca lupus al feței, cancer, infecții renale, tuberculoză pulmonară, osoasă sau peritoneală... Efectul se produce aproape totdeauna în același chip, la început o mare durere, după aceea sentimentul de a fi vindecat, apoi în câteva clipe, cel mult în câteva ore, simptomele bolii și leziunile anatomice dispar".

De la Alexis Carrel mai aflăm că la Lourde s-au vindecat, de-a lungul timpului, și bolnavi lipsiți de grai și chiar unii necredincioși, pentru aceștia rugăciunile fiind făcute de alte persoane.

Iată cum interpreta savantul francez Alexis Carrel puterea de vindecare a religiozității, credinței și rugăciunii: „Vindecarea s-ar datora unei energii ascunse în corpul omului, care sunt activate prin spirit, prin rugăciune; omul scoate în evidență o energie nouă[2], supe-

---

[1] Oraș mic situat în sudul Franței, loc de pelerinaj în cinstea Fecioarei Maria.

[2] F. Hoff vorbește de mijloacele interioare de autovindecare, de refacere ale organismului pentru redobândirea stării de sănătate, pe care le numește, foarte sugestiv „Inwendigartz" (Medicul din interior).

rioară, care ne întreţine viaţa, sau care face să renască viaţa celui bolnav. Contactul cu Dumnezeu imprimă în sufletul omului pacea care radiază în el şi se difuzează pretutindeni. Rugăciunea are darul de a ridica oamenii peste nivelul obişnuit, intelectual şi moral, dobândit prin ereditate... Medicamentele sunt remedii pentru suferinzi, dar sunt remedii palide pe lângă cele efectuate prin rugăciune. Rugăciunea este o forţă care restabileşte echilibrul organic, reaşezând toate celulele şi funcţiile corpului în faţa Puterii infinite a lui Dumnezeu, de la care obţin „odihnă" şi refacere, adică relaxare. Acestea sunt efectele rugăciunii pe care le cunosc deja. Totul se petrece în aşa fel, ca şi cum Dumnezeu l-ar asculta pe om şi i-ar da răspuns".

Mai aproape de zilele noastre, tot mai mulţi oameni de ştiinţă spun că spiritualitatea este un bun medicament, că religiozitatea, credinţa şi rugăciunea contribuie într-o mare măsură la păstrarea sănătăţii şi prelungirea vieţii. În foarte multe ţări, în fruntea lor aflându-se S.U.A. şi Canada, sacroterapia face parte din mijloacele folosite pentru prevenirea îmbolnăvirii. Acest lucru a fost imediat exploatat de unele Case de Asigurări de Sănătate, care alocă importante sume de bani pentru studierea acestui fenomen, şi folosirea în scopuri financiare. Încurajând practica sacroterapiei, îmbolnăvirile vor fi mai puţine, ceea ce înseamnă şi bani mai puţini cheltuiţi. Iată rezultatele câtorva studii şi cercetări, unele din ele finanţate chiar de aceste Case de Asigurări:

– un studiu efectuat pe 91 000 de persoane din Maryland a descoperit, la cei care mergeau în mod regulat la biserică, că decesele înregistrate la suferinzii de scleroemfizem pulmonar s-au redus cu 56%, iar la cei cu boli coronariene cu 50%;

– un studiu efectuat pe 4 725 de persoane din regiunea Almeda (California) a arătat că mortalitatea era mai redusă la credincioșii fervenți, indiferent de starea lor socio-economică și de unele vicii (fumat, alcoolism);

– peste 200 de studii efectuate de către Universitatea Georgetown, din Washington, D.C. au descoperit că sacroterapia a avut efecte pozitive asupra majorității oamenilor care o practicau;

– un cunoscut centru medical pentru operații pe cord deschis, din New Hampshire, a făcut următoarea constatare, la bolnavii operați, trecuți de 60 de ani: în primele 6 luni după operație, au fost înregistrate 9% decese, din rândul celor foarte puțin religioși, de 5% din rândul credincioșilor fervenți și nici unul din rândul celor foarte religioși.

În S.U.A. și Canada sacroterapia se practică individual, în grup, în lăcașele de cult și chiar în spitale. Multă vreme a funcționat la New York o clinică religioasă și psihiatrică, unde bolnavii erau tratați și cu sacroterapie. La Vancouver funcționează astăzi un spital unde sunt folosite numai remedii naturiste și sacroterapie, la ședințele respective asistând chiar unii medici.

În foarte multe locuri, sacroterapia curativă se practică cu medicul curant. Astfel, chirurgul oftalmolog H. Gimbel (Calgary) se roagă împreună cu bolnavul înainte de operație.

Chirurgul canadian Alaistar Cunniggham aplică sacroterapia în scopuri curative. Metoda sa constă din rugăciuni, meditații și vizualizarea unei figuri spirituale, indiferent de credința pacientului. Un astfel de tratament se aplică cu bune rezultate bolnavilor de cancer, multora dintre ei prelungindu-le viața.

Profesorul Herbert Benson, de la Facultatea de Medicină Harvard, foloseşte pe lângă tratamentul clasic şi diverse tehnici de relaxare, de meditaţie şi sacroterapie.

Un interes deosebit pentru sacroterapie îl manifestă Biserica Catolică din Canada, care a publicat chiar o carte, intitulată „*Spiritualitate şi Sănătate*".

Un spital din Vancouver a primit o donaţie substanţială în dolari pentru înfiinţarea unui spital unde bolnavii să fie trataţi numai de şamani, acupunctori şi fitoterapeuţi chinezi. Aici se practică terapia sufletului şi a corpului, considerate un tot.

Printre adepţii sacroterapiei s-au aflat şi medici europeni, ca de exemplu marele chirurg vienez Hans Finsterer, celebru pentru operaţiile sale executate mai ales pe stomac. Ori de câte ori avea ocazia, ţinea să spună celor din jur că „mâna nevăzută a lui Dumnezeu mă ajută să fac operaţii bune", şi că „ştiinţa şi credinţa formează un tot insolubil".

Simbioza cea mai trainică şi de nezdruncinat dintre sacru şi ştiinţă avea să fie săvârşită de marele savant şi patriot român Nicolae Paulescu, descoperitorul insulinei (1921), supranumit de părintele Galeriu „cel mai mare interpret ştiinţific al Divinităţii". Neobosite i-au fost drumurile vieţii, între biserică, laborator şi amfiteatru. Neobosite, dar luminate de credinţa sa în Dumnezeu, care l-a îndrumat spre una din marile descoperiri ale medicinii, insulina, pusă ulterior în slujba întregii umanităţi.

„Ceea ce îl distingea sacru pe Paulescu, spunea ilustrul său confrate-savant român, Nicolae Iorga, era harul, viaţa până la sfinţenie". La moartea lui Nicolae Paulescu, primul ministru de atunci, Nicolae Iorga, avea să scrie: „...a trăit ca un mucenic şi a murit ca un sfânt".

Dacă sacroterapia este o practică la care au apelat şi apelează şi astăzi nu prea mulţi oameni, decenii de-a

rândul ea a fost un fenomen de masă în închisorile şi lagărele comuniste. Cu ajutorul rugăciunilor de catacombă, cu încredere în Dumnezeu, cu speranţa[1] de mai bine, mereu vie în sufletele lor, milioane de osândiţi au putut să învingă răul. Mâna şi privirea Domnului pătrundea până în cele mai sumbre unghere ale morţii. Credinţa în Dumnezeu şi rugăciunea continuă i-a ajutat, pe cei care au mai rezistat, să moară în libertate.

În ţara noastră, sacroterapia are o veche tradiţie. În secolele XII şi XIII în mânăstirile din Transilvania (Râmeţ, Prislop, Vadul, Hodoş-Bodrog şi Geoagiul de Sus) funcţionau aşa-zisele „hospitale", un fel de infirmerii unde erau trataţi călugării bolnavi, de către fraţii lor iscusiţi în arta tămăduirii, cu plante medicinale cultivate lângă mânăstire şi cu rugăciuni pe care le rosteau împreună. Şi în mânăstirile din Muntenia şi Moldova (Vodiţa, Tismana, Neamţ), în secolele XIV şi XV, existau infirmerii sau „bolniţe", unde bolnavii erau trataţi cu diverse leacuri şi rugăciuni, de către fraţii lor întru credinţă. Şi în acele bolniţe, ca şi în hospitale, se practica o medicină călugărească, din care nu lipsea sacroterapia. În secolele care au urmat sacroterapia a devenit una din metodele tradiţionale ale bisericii noastre.

În prima jumătate a secolului XX, în ţara noastră au existat, în câteva oraşe, spitale confesionale, unde surorile medicale erau călugăriţe, instruite în şcoli de specialitate. Până în anul 1948, la clinicile universitare din Cluj, surorile medicale erau călugăriţe greco-catolice, care, pe lângă tratamentele prescrise de medic, se rugau împreună

---

[1] Studii clinice făcute pe scară mare au arătat că pierderea speranţei prăbuşeşte rezistenţa biologică şi morală a suferindului şi favorizează cronicizarea bolilor.

cu bolnavii pentru sănătatea lor. De știut că sora șefă din secția respectivă era tot călugăriță. Aceste călugărițe-surori medicale, locuiau într-un pavilion special din marea curte a vestitelor clinici universitare clujene, în care se găsea și o capelă. La slujbele religioase puteau participa și bolnavii.

După anul 1990, Patriarhia Română a luat inițiativa introducerii asistenței religioase, prin care se înțelege și sacroterapia, în spitale, așezăminte sociale și penitenciare. Pe când din nou în spitale călugărițe-surori și de ce nu și călugări medici?

SILVOTERAPIA

„– Codrule, codruțule,
Ce mai faci, drăguțule,
Că de când nu ne-am văzut
Multă vreme au trecut
Și de când m-am depărtat,
Multă lume am îmblat."

Mihai Eminescu

„Crepusculul pădurii" a constituit principala temă a Conferinței Internaționale consacrată arborelui și pădurii, care a avut loc în anul 1985 la Paris. La ea au participat sute de specialiști din toată lumea, care au tras un nou semnal de alarmă (al câtelea oare?) pentru salvgardarea pădurii. Dacă suferințele pădurilor atacate de agenții poluanți, spuneau unii participanți, puteau fi descoperite mai ales de specialiști, ravagiile „ploilor

acide"[1], acolo unde se produc, sunt evidente pentru oricine. Călătorul care trece pe lângă unele din vestitele păduri din munții Pădurea Neagră (Germania), unde poluarea a depășit de multă vreme limitele admise, va rămâne impresionat de peisajul dezolant care i se oferă. Din falnicii lor brazi de odinioară n-au mai rămas decât câteva jalnice cioturi lipsite de orice viață. Astfel de sumbre peisaje pot fi întâlnite și în alte țări industrializate.

Din nefericire, spun specialiștii, printre marii vinovați de un astfel de dezastru se numără și ozonul, când depășește o anumită limită în atmosferă. În acest caz, el distruge stratul ceros cu rol protector al frunzelor, lăsându-se, astfel, pradă ușoară compușilor de sulf, de plumb, de fluor etc., din atmosferă.

Dar omul distruge pădurea și în mod conștient, în dorința de a avea suprafețe cât mai întinse pentru agricultură, pentru construirea de șosele și orașe, pentru industrie, pentru nevoile casnice etc. Numai într-un singur minut – s-a spus la Congresul Internațional de la Jakarta, din anul 1978 – sunt distruse, pe întregul glob, 30 de hectare de pădure.

Pentru salvarea pădurilor tropicale a luat ființă o nouă organizație internațională, International Tropical Timber Organisation, al cărui principal obiectiv este împiedicarea dispariției acestora. În pădurile tropicale se fac defrișări nemiloase, în fiecare an, de aproape 20 de milioane de hectare. Dacă distrugerea lor va continua într-un astfel de

[1] Prin ploi acide se înțelege acțiunea combinată a produșilor de sulf, azot, fluor etc. asupra frunzelor. Ei se găsesc în cantități mari în jurul uzinelor chimice și al autostrăzilor, ticsite azi de milioane de mașini. La poluarea pădurilor mai contribuie pesticidele, ierbicidele și arboricidele.

ritm nebunesc, mai spun specialiștii, ele vor dispărea cu desăvârșire în sec. al XXI-lea. Or, aceasta va însemna o catastrofă ecologică cu consecințe imprevizibile pentru viața pe Terra.

De ce atâta grijă pentru viitorul pădurilor? Pentru că ele sunt, în primul rând, uzine de sănătate, unde oxigenul, necesar vieții, se fabrică fără încetare. Numai un singur copac, a cărui coroană are un diametru de 15 metri, fabrică, într-o singură zi, oxigenul necesar unui număr de 14 persoane timp de 24 de ore. Aerul din pădure conține în cantități apreciabile ioni de oxigen cu încărcătură electrică negativă, cunoscuți și sub numele de ioni negativi. La producerea lor participă numeroși factori: radioactivitatea naturală, ploaia, căderile de apă, fotosinteza, zăpada, vânturile (mai ales cele reci din pădurile de brazi) etc. Ionii negativi sunt mai numeroși vara, ei având o viteză de deplasare de 1 cm/secundă și o durată de viață de numai un minut. Acești ioni sau „vitaminele aerului", cum li se mai spune, stimulează toate funcțiile organelor și contribuie la întârzierea îmbătrânirii, printr-un proces mai eficient de oxigenare a creierului.

De aceste medicamente naturale[1] beneficiază nu numai oamenii sănătoși, dar și cei suferinzi de astm bronșic, rinită alergică, migrene, nevroză, insomnie etc.

În stațiunile montane, cu păduri de brazi, concentrația ionilor negativi poate ajunge până la 4 000 cm^3 de aer. În văile munților ei se găsesc, însă, într-o concentrație extrem de mică, fiind înlocuiți cu ioni pozitivi, care sunt dăunători sănătății. Aceștia provoacă dureri de cap, oboseală, indispoziție, insomnie, crize de astm bronșic sau de angină pectorală etc. S-a mai constatat că ionii pozitivi scad

[1] Ionii negativi pot fi fabricați cu ajutorul unor aparate electronice, ce pot fi instalate la locul de muncă, în spitale sau acasă.

reflexele conducătorilor auto, ceea ce contribuie la creşterea accidentelor de circulaţie.

Când ozonul din pădure se află în limite normale, el este un excelent „medicament" cu proprietăţi multiple: activează circulaţia sângelui, creşte numărul globulelor roşii, uşurează respiraţia bolnavilor pulmonari cronici şi favorizează somnul.

În timpul procesului de fotosinteză, vegetaţia din pădure fabrică oxigen şi absoarbe o mare cantitate de bioxid de carbon din atmosferă[1], pe care îl foloseşte la elaborarea masei vegetale. O uşoară creştere a concentraţiei de bioxid de carbon în pădure uşurează respiraţia bolnavilor de bronşită cronică, astm bronşic şi sclero-emfizem pulmonar[2], întrucât el excită centrul respirator. Perioada optimă pentru un astfel de tratament este după orele 10 şi noaptea.

Dacă până nu demult, echilibrul dintre concentraţia de oxigen şi cea a bioxidului de carbon s-a păstrat în limitele normale, în ultima vreme el este perturbat datorită poluării aerului, ca urmare a creşterii numărului de uzine, de fabrici şi autovehicule. Pentru prevenirea unui dezechilibru cu consecinţe nefaste pentru viaţă, pe tot globul sunt trase azi tot mai multe semnale de alarnă. Medicii, urbaniştii, silvicultorii, dar mai ales ecologii, cer fără încetare luarea de măsuri urgente pentru prevenirea unui astfel de dezastru. În acelaşi timp ei cer cu insistenţă ca fondul de parcuri, de grădini, dar mai ales de păduri, considerate plămânii oraşelor, să fie nu numai păstrat, dar şi mărit, mai ales în zonele industrializate.

---

[1] Un hectar de pădure poate absorbi 220–280 kg bioxid de carbon şi poate fabrica în acelaşi timp 180–220 kg de oxigen.

[2] În secolul al XVIII-lea medicii francezi sfătuiau bolnavii pulmonari cronici să stea câteva ore pe zi în staulele vitelor pentru a-şi uşura respiraţia. Se ştie că aerul din staule, al cărui miros este foarte dezagreabil, conţine o cantitate crescută de bioxid de carbon.

Alte „medicamente“ pe care pădurea „le fabrică“ fără încetare sunt fitoncidele, descrise pentru prima dată în Rusia, în anul 1929. Ele sunt emanații ale frunzelor, mugurilor și ale scoarței copacilor, mai ales ale stejarilor și mestecenilor și mai puțin ale sălciilor și plopului de munte. În compoziția lor intră numeroase substanțe chimice, ca de exemplu: aldehide, glicozide și cetone. Cea mai mare cantitate de fitoncide se fabrică în lunile de vară și la începutul toamnei. Distrugând numeroși microbi, printre care stafilococul, streptococul și chiar bacilul tuberculozei, fitoncidele sunt considerate, pe bună dreptate, „antibioticele pădurilor“. În unele laboratoare se încearcă extracția fitoncidelor din frunzele și coaja de stejar și mesteacăn, pentru a fi folosite la tratamentul cancerului de piele.

Pădurea mai contribuie la apărarea sănătății noastre nu numai prin purificarea aerului, dar și prin atenuarea unor factori climatici în exces. Astfel, ea menține vara o temperatură plăcută și constantă, ca urmare a absorbției căldurii solare, în bună parte, de frunze și de restul vegetației. Un arbore, se spune într-un studiu de specialitate, echivalează cu 5 climatizoare de 25 000 kcal-oră.

O plimbare printr-o pădure cu copaci foarte înalți și nu prea deși, în timpul verii, într-o zi foarte însorită, înseamnă treceri succesive de la umbră la lumină și invers, treceri considerate de către specialiști adevărate „dușuri scoțiene“, de lumină și umbră, cu efecte stimulatoare pentru organism.

Umiditatea aerului din timpul verii, fiind în limite normale și constante, este un alt factor de sănătate. Umiditatea crescută, însă, din timpul iernii, este un factor nociv, ea putând determina, printre altele, exacerbarea durerilor reumatice.

Pădurea ne mai ocrotește atât de vânturile puternice, reducându-le foarte mult viteza, cât și de zgomote, pe care

le atenuează în mod special. O perdea de pădure, ne spun specialiştii, lată de 200–400 metri, reduce zgomotele cu intensitatea de 100 dB la una mai joasă, de 40 dB.

Ea mai constituie un imens ecran protector împotriva poluării chimice şi radioactive, cu foarte multe sacrificii, însă, aşa după cum am văzut, când am vorbit despre ploile acide.

În această vastă „farmacie“ se găsesc tot felul de plante medicinale, ca să nu mai vorbim de frunzele, mugurii, fructele sau coaja a numeroşi arbori, ce pot fi folosite sub forma a diverse preparate: ceaiuri, băi, cataplasme etc. Despre indicaţiile terapeutice ale acestor arbori vom vorbi mai pe larg la sfârşitul capitolului.

Pe lângă factorii de sănătate şi „medicamentele“ amintite, pădurea mai pune la dispoziţia noastră şi alte remedii. Pentru a beneficia de ele este suficientă o scurtă plimbare în interiorul ei, atât primăvara, când dă frunza, dar mai ales vara şi toamna. Nici iarna plimbările prin pădure nu trebuie neglijate de persoanele sănătoase, mai ales pe schiuri. Cât de reconfortaţi ne întoarcem acasă după o astfel de expediţie pe cărările acestei uzine de sănătate, ca să nu mai vorbim de una mai lungă, de la sfârşitul săptămânii sau din timpul vacanţei. Cu un astfel de prilej, ni se oferă peisaje încântătoare, cu un colorit cum numai natura ştie să-l creeze, pe paleta sa aflându-se tot felul de nuanţe şi culori, fiecare cu proprietăţile sale terapeutice. Dar culoarea dominantă este verdele, despre care Goethe spunea că „te face să nu mai vrei să pleci şi chiar să nu mai poţi pleca“.

„Medicament“ inegalabil împotriva stresurilor, pădurea păstrează în adâncurile din umbră liniştea mult dorită şi reconfortantă, „trezită“ doar din când în când, de foşnetul frunzelor, murmurul izvoarelor sau ciripitul

păsărilor. Iar dacă avem norocul să ascultăm și concertul unei privighetori într-o luncă, acele clipe devin sublime. „Când mă aflu printre voi, arbori din acești codri, scrie Victor Hugo, în tot ceea ce mă înconjoară și mă ascunde totodată, în singurătatea voastră, unde mă retrag în mine însumi, simt pe cineva care mă ascultă și care mă iubește“.

Terapeuții recomandă pădurea pentru următoarele efecte salutare: sedativă primăvara și vara, și tonică, stimulantă, în timpul iernii.

Frumusețile de neegalat ale acestui minunat „dar“ al naturii, au fost, de-a lungul anilor, cântate de poeți, așternute pe pânze celebre sau puse pe portative intrate de multă vreme în fonoteca de aur a lumii. Nemuritoare vor rămâne operele lui Beethoven, Schubert, Ceaikovski, Eminescu și ale altor titani, în care pădurea a constituit una din temele principale.

Dar pădurea, sunt de părere psihoterapeuții, poate avea influențe asupra psihicului nostru, imaginația, în acest caz, deținând un rol principal. Copacii înalți (brazii și plopii) simbolizează voință și dârzenie; cei cu coroana mare, bogată (stejarii, castanii, nucii), măreție și putere; cei cu coroană neregulată (merii, perii), multă imaginație; cei înclinați (sălciile), umilință etc. La rândul lor, ramurile groase și puține la număr exprimă forță, cele subțiri, cu ramificații numeroase, sensibilitate, cele sinuoase dificultate, cele orizontale statornicie, cele cu direcția verticală dorință de afirmare, iar cele înclinate lipsă de voință. Frunzele groase și mari exprimă forță, cele rotunde și imobile mult calm, cele subțiri și sensibile la adierea vântului, agitație, instabilitate etc.

Pentru aceste motive, psihoterapeuții recomandă persoanelor triste să se plimbe toamna prin păduri de arțari,

când frunzele lor sunt portocalii (nuanță revigorantă) sau, în restul anotimpurilor, prin cele de brazi. Cei apatici sunt sfătuiți să aleagă aleile străjuite deplopi sau brazi foarte înalți, iar cei neînduplecați, rigizi, să stea cât mai multă vreme pe malul apelor cu sălcii plângătoare.

Specialiștii ne mai spun că o pădure văzută de aproape are efecte stimulante, iar de departe, sedative.

Silvoterapia (lat. *silva* = pădure) este o practică foarte veche, așa după cum reiese din documentele scrise ale vremurilor. Din ele aflăm că bolnavilor suferinzi de plămâni li se indicau fie plimbări prin pădure, fie chiar să locuiască o bună bucată de timp în interiorul ei sau măcar în apropiere. Galen își sfătuia bolnavii să stea cât mai mult timp în păduri de dafini. Confratele sau Paulinus recomanda celor suferinzi de epilepsie să doarmă la umbra teilor înfloriți. Plinius cel Bătrân, la rândul său, interzicea bolnavilor și chiar persoanelor sănătoase să doarmă sub nuci, deoarece mirosul lor extrem de puternic „provoacă dureri de cap".

În evul mediu, când medicina era strâns legată de magie, multe dintre practicile medicale se desfășurau în mijlocul pădurii, unele dintre ele dăinuind și azi în arsenalele medicinii populare din multe țări.

Cea dintâi lucrare de si voterapie nu a fost scrisă de un medic, cum s-ar crede, ci de un silvicultor, pe nume Lucien Chancerel (Franța), purtând titlul: „*Influența igienică a vegetalelor și valoarea terapeutică a pădurii*".

Silvoterapia a fost recunoscută ca metodă științifică abia în anul 1927, după adoptarea ei de către disciplina medicală care se ocupă cu balneoclimatoterapia.

Această metodă terapeutică este indicată omului sănătos pentru călirea organismului, combaterea oboselii și

a stresurilor. Este deosebit de utilă convalescenţilor şi celor care suferă de astm bronşic, bronşită cronică, scleroemfizem pulmonar, ateroscleroză[1], hipertensiune arterială, nevroză, insomnie etc. Mai trebuie spus că toţi specialiştii recomandă construirea unităţilor spitaliceşti, mai ales a sanatoriilor pentru nevroze sau boli pulmonare cronice, în preajma pădurilor sau chiar în interiorul lor.

Silvoterapia are şi contraindicaţii: boli infectocontagioase, boli reumatice în criză dureroasă, gută, ulcer în fază dureroasă, hemoptizie, boli de inimă grave, alergie (mai ales la polen).

O astfel de metodă terapeutică constă din plimbări, alergări, executarea de exerciţii fizice sau a sportului preferat în pădure. În acest caz se vorbeşte de o silvoterapie activă, ce se poate practica zilnic, la sfârşitul săptămânii sau în timpul vacanţei.

Forma pasivă constă în plimbări scurte, într-un ritm de 3–5 km/oră, încheiate cu odihnă la umbra unui copac, culcat direct pe iarbă, într-un şezlong, într-un pat sau hamac suspendat cât mai aproape de coroana unui arbore. O astfel de practică se recomandă numai persoanelor bolnave.

Pentru silvoterapie, în foarte multe ţări[2] sunt amenajate parcuri forestiere speciale cu arbori diferiţi, în funcţie de

---

[1] Muncitorii forestieri din Finlanda, deşi consumă cantităţi apreciabile de grăsimi animale, deoarece trăiesc în permanent în mediul silvic, prezintă concentraţii scăzute ale colesterolului din sânge.

[2] În staţiunea Gagra (Georgia) de la Marea Neagră, silvoterapia este o practică permanentă în sezonul cald. În parcurile forestiere amenajate special pentru bolnavii de astm bronşic, bronşită cronică şi emfizem pulmonar, predomină dafinii şi chiparoşii, arbori recunoscuţi pentru proprietăţile lor antispastice.

efectele terapeutice dorite. În interiorul coroanelor arborilor giganţi sunt construite platforme mari, unde bolnavii pot sta ore întregi, pe bănci sau în paturi amenajate în acest scop. În unele cazuri, ei pot rămâne zile la rând în astfel de locuinţe improvizate.

Parcurile forestiere sunt amenajate în funcţie de scopurile urmărite: sedare, relaxare, stimulare etc. Cele pentru relaxare şi meditaţie au foarte mulţi arbuşti şi copaci de forme şi mărimi diferite, culoarea predominantă fiind verdele cu toate nuanţele sale. Efecte sedative deosebite au atât liniile orizontale şi curbe, cât şi coloraţia variată a florilor, la care trebuie să predomine nuanţele de galben. Pentru stimulare se recomandă copaci înalţi şi cât mai drepţi, cu ramuri ascendente şi o vegetaţie abundentă, cu un colorit cât mai variat. În parcurile pentru stimulare şi tonifiere trebuie să se mai găsească obeliscuri înalte şi fântâni arteziene gigante (tab. 8).

Tabelul 8

Mic ghid de silvoterapie

Felul pădurii	Boli pulmonare		Nevroze		Convalescenţă		Boli reumatice	
	vară	iarnă	vară	iarnă	vară	iarnă	vară	iarnă
Făget	da	nu	da	da	da	nu	nu	nu
Zadă	da	da	da	da	da	da	da	da
Păduri de stejar umede	da	nu	da	da	da	nu	nu	nu
Păduri de stejari uscate	da	da	da	da	da	da	da	da
Brădet-molid	da	nu	da	da	da	nu	nu	nu
Pin	da	da	da	da	da	da	da	nu

La toate acestea se mai adaugă și efectele terapeutice ale „muzicii" pădurii, reprezentată de foșnetul frunzelor, murmurul izvoarelor, dar mai ales de ciripitul păsărilor.

FITOTERAPIE SILVESTRĂ

Afinul *(Vaccinium myrtillus).* Se folosesc frunzele și fructele.

Proprietăți terapeutice: hipoglicemiante, bactericide, antidiareice, astringente, tonice etc.

Indicații: diabet zaharat, infecții urinare și intestinale (uz intern), afte, eczeme, dureri în gât (uz extern).

Mod de folosire: infuzie, decoct, suc, sirop, dulceață, cataplasme. Decoctul se recomandă în infecții intestinale, diarei rebele (50–80 g fructe uscate la 1 litru de apă), 4–6 căni pe zi și în angine (sub formă de gargară) sau eczeme (comprese). Pentru uz extern decoctul se prepară din 100 g frunze uscate la 1 litru de apă. Infuzia se recomandă pentru diabet zaharat, neîndulcită cu zahăr, (30 g frunze uscate de afin + 30 g frunze de fag la 1 litru de apă), 3 căni pe zi.

Alunul *(Corylus avellana).* Se utilizează frunzele, mâțișorii și scoarța ramurilor tinere.

Proprietăți terapeutice: vasoconstrictoare, astringente, hemostatice, dezinfectante, cicatrizante.

Indicații: varice, tulburări circulatorii, edeme ale gambelor, dermatoze (frunzele, pentru uz intern), plăgi atone, ulcere (frunzele și scoarța, pentru uz extern), stări febrile (scoarța pentru uz intern), obezitate (mâțișorii, pentru uz intern).

Mod de folosire: infuzie, decoct, fructe (pentru anemii). Decoctul se recomandă în gripă și obezitate (favorizează

transpiraţia), 25 g mâţişori sau scoarţă la 1 litru de apă, 3 căni pe zi. Decoctul din scoarţă se mai poate folosi pentru varice şi hemoroizi. Infuzia de frunze sau scoarţă (25–30 g la 1 litru de apă) se recomandă în ulcere varicoase şi plăgi atone, sub formă de comprese locale.

Arinul *(Alnus glutinosa)*. Se întrebuinţează frunzele verzi şi scoarţa.

Proprietăţi terapeutice: astringente, febrifuge, cicatrizante.

Indicaţii: ulcer varicos, angine, dureri în gât, boli reumatice, nevralgie sciatică, febră intermitentă.

Mod de folosire: cataplasme calde din frunze uscate şi pisate sau verzi, zdrobite; decoct din scoarţă, pentru ulcer varicos (comprese locale).

Carpenul *(Carpinus betulus)*. Se valorifică frunzele.

Proprietăţi: astringente.

Indicaţii: dureri în gât.

Mod de folosire: decoct pentru gargară.

Dracila *(Berberis vulgaris)*. Se culeg: frunzele, fructele, scoarţa şi rădăcina.

Proprietăţi: tonice, aperitive, diuretice, laxative, anticancerigene.

Indicaţii: varice, hemoroizi, gută, boli reumatice, tulburări de menstruaţie, litiază biliară şi renală, oligurie, constipaţie, cancer (preventiv).

Mod de folosire: infuzie din scoarţă, rădăcină, frunze sau fructe (20 g la 1/2 litru de apă), 2–3 căni pe zi.

Dudul negru *(Morus nigra)*. Se folosesc frunzele.

Proprietăţi: antidiabetice.

Indicaţii: diabet zaharat.

Mod de folosire: extract fluid (30–50 picături înainte de fiecare masă); se mai recomandă în angine, stomatite și afte, sub formă de gargară cu infuzie de frunze.

Fragul *(Fagus sylvaticus).* Se utilizează scoarța.

Proprietăți: febrifuge, vermifuge, purgative.

Indicații: malarie, boli pulmonare, viermi intestinali, diaree.

Mod de folosire: decoct (30 g la 1 litru de apă) sau pulbere, câte 10 g pe zi în: dermatoze, boli reumatice, gută, boli pulmonare cronice.

Frasinul *(Fraxinus excelsior).* Se utilizează: frunzele, semințele și scoarța.

Proprietăți: diuretice, antireumatice, purgative (frunzele), tonice, febrifuge, astringente (scoarța).

Indicații: gută, litiază renală, oligurie, ateroscleroză (uz intern), dureri reumatice (uz extern).

Mod de folosire: decoct de frunze (un pumn la 1 litru de apă), în boli reumatice și gută, câte 4–5 căni pe zi cu puțină zeamă de lămâie; decoct de scoarță foarte bine pisată (un pumn la 1 litru de apă) ca aperitiv, câte o cană înainte de mesele principale; decoct din frunze, în dureri reumatice, sub formă de comprese locale.

Iedera *(Hedera helix).* Se valorifică frunzele.

Proprietăți: analgezice, calmante, descongestionante.

Indicații: celulită, dureri reumatice.

Mod de folosire: cataplasme din frunze proaspete, simple sau în amestec cu făină de muștar.

Ienupăr *(Juniperus communis).* Se întrebuințează: fructele, frunzele, lemnul și esența obținută prin distilarea fructelor.

Proprietăţi: tonice, antiseptice, diuretice, antireumatice, antidiabetice, cicatrizante etc.

Indicaţii: boli reumatice, diabet zaharat, leucoree, menstruaţie dureroasă, gută, oligurie, plăgi, eczeme.

Mod de folosire: infuzie (20–30 g fructe la 1 litru de apă), pentru creşterea diurezei, câte 3 căni pe zi: decoct (50 g la 1 litru de apă), pentru spălarea rănilor şi ulcerelor varicoase vechi; cataplasme.

Lemnul câinesc *(Ligustrum vulgare).* Se culeg doar frunzele.

Proprietăţi: astringente, cicatrizante.

Indicaţii: diaree, angine, afte, escare, leucoree.

Mod de folosire: decoct (50 g la 1 litru de apă), în diaree, câte 2 căni pe zi; decoct mai concentrat pentru gargară (angine, afte); comprese locale (escare) sau spălături vaginale (leucoree).

Mesteacănul alb *(Betula alba).* Se folosesc: frunzele, mugurii, scoarţa şi seva.

Proprietăţi: diuretice, febrifuge, dezinfectante, cicatrizante.

Indicaţii: boli reumatice, dermatoze, litiază renală, oligurie, colică renală (seva), obezitate, plăgi etc.

Mod de folosire: infuzie (40 g frunze la 1 litru de apă fiartă, când temperatura va ajunge la 40°C, la care se va adăuga 1 g bicarbonat de sodiu pentru dizolvarea substanţelor răşinoase), 3 căni pe zi; decoct de scoarţă (o linguriţă la o cană de apă), o cană înainte de mese în febră intermitentă; sevă (1/2 pahar în fiecare dimineaţă pe nemâncate timp de 15–20 de zile); decoct (30–50 g scoarţă la 1 litru de apă) pentru uz extern: plăgi, dermatoze (sub formă de comprese locale sau spălături).

Măceşul *(Rosa canina).* Se utilizează florile şi frunzele.

Proprietăţi: tonice, cicatrizante (uz extern), laxative.

Indicaţii: astenie, litiază renală (uz intern), plăgi, ulcere varicoase (uz extern).

Mod de folosire: infuzie (o linguriţă de flori sau de frunze la o cană de apă), câte 3–4 căni pe zi; aceeaşi infuzie se poate aplica sub formă de comprese locale.

Nucul *(Juglans regia).* Se valorifică frunzele.

Proprietăţi: astringente, tonice, antidiabetice, antiseptice, antihelmintice, febrifuge.

Indicaţii: diabet zaharat, astenie, gută, boli reumatice, rahitism, tuberculoză, viermi intestinali, leucoree, angină, plăgi.

Mod de folosire: infuzie (un pumn de frunze la 1 litru de apă), în tuberculoză, rahitism, boli de oase, diabet zaharat (calmează setea), câte 3–4 căni pe zi; decoct (2 pumni de frunze la 2 litri de apă) pentru degerături (băi locale), angine (gargară), leucoree (spălături vaginale), eczeme, impetigo, psoriazis, ulcer varicos, plăgi atone (comprese sau spălături locale); cataplasme cu frunze de nuc pentru dureri reumatice şi gută; frecarea pielii cu frunze de nuc pentru îndepărtarea ţânţarilor.

Păducelul *(Crataegus oxycantha).* Se folosesc frunzele şi fructele.

Proprietăţi: tonicardice, hipotensoare, antispastice, hipnotice, febrifuge (florile), astringente, dizolvă calculii (fructele).

Indicaţii: palpitaţii, dureri precordiale, tahicardie, tulburări de menopauză, ateroscleroză, hipertensiune arterială, ameţeli, zgomote în urechi, insomnie, dizenterie (fructele), litiază biliară şi renală (fructele).

Mod de folosire: infuzie (o linguriţă de flori la o cană de apă) 2–3 căni pe zi; decoct (15 g la 1 litru de apă), 2–3 căni pe zi.

Pinul *(Pinus sylvestris)*. Au acţiune terapeutică mugurii şi esenţa obţinută din distilarea frunzelor.

Proprietăţi: antiseptice ale căilor respiratorii, urinare şi hepatice, stimulează glandele suprarenale, revulsive (indicat în boli reumatice).

Indicaţii: guturai, bronşite, pneumonie, astm bronşic, tuberculoză pulmonară, cistită, litiază biliară, impotenţă sexuală, rahitism, gastralgii, gută (uz extern).

Mod de folosire: infuzie (20–50 g muguri la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; inhalaţii cu esenţă de pin, pentru gripă, sinuzită, bronşită etc.

Plopul negru *(Populus nigra)*. Se întrebuinţează mugurii şi lemnul.

Proprietăţi: diuretice, antiseptice, fluidifică secreţiile bronşice, tonice.

Indicaţii: boli reumatice, gută, nevralgii, boli renale, bronşite cronice, tuberculoză, plăgi, ulcere atone.

Mod de folosire: infuzie (2 linguri de muguri la 1/2 litru de apă), 3 căni pe zi.

Salcia alburie *(Salix alba)*. Se folosesc frunzele, mâţişorii şi scoarţa.

Proprietăţi: antialgice, antispastice, febrifuge, anafrodisiace.

Indicaţii: dureri reumatice, menstruaţie dureroasă, nevralgii, stări febrile, excitaţie sexuală (priapism).

Mod de folosire: infuzie (o linguriţă de frunze sau mâţişori la o cană de apă), 3 căni pe zi; decoct (25–35 g de scoarţă foarte bine pisată la 1 litru de apă), 2–3 căni pe zi (pentru combaterea febrei).

Stejarul *(Quercus robur)*. Se culeg scoarța și frunzele.

Proprietăți: astringente, hemostatice, antidiareice, febrifuge, antiseptice.

Indicații: hemoragii, diaree, dizenterie, gastralgii, astenie (uz intern), angine, ulcere atone, degerături, dermatoze, transpirații la picioare, fistule anale, hemoroizi (uz extern).

Mod de folosire: decoct (un pumn de frunze la 1 litru de apă), pentru hemoragii, hemoptizie, diaree, incontinență de urină, câte 3 căni pe zi; decoct (5 g de scoarță la 1 litru de apă), pentru tuberculoză, câte 3 căni pe zi; pulbere de coajă uscată (3 g + miere) pentru metroragii și hemoptizie, în fiecare dimineață, pe nemâncate; decoct de frunze (2 pumni) sau de scoarță (2 pumni la 1 litru de apă), pentru spălături în leucoree; decoct de scoarță (2 pumni la 1 litru de apă), pentru băi călduțe de șezut, în fisuri anale și hemoroizi; decoct de scoarță măcinată foarte bine (15 g la 1 litru de apă), pentru gargară, în angine, stomatite, gingivite; decoct de scoarță (un pumn la 1 litru de apă, fierbere 20–30 de minute), pentru băi locale, în degerături sau picioare care miros.

Teiul *(Tilia europaea)*. Se culeg florile.

Proprietăți: antiseptice, sedative, dezinfectante, diuretice.

Indicații: tulburări digestive, dureri de cap, tulburări nervoase, hipertensiune arterială, insomnie, ateroscleroză, stări febrile.

Mod de folosire: infuzie (15–30 g flori la 1 litru de apă), 2–4 căni pe zi; infuzie (10–20 g flori la 1 litru de apă), pentru inhalații, în laringite (15–20 g la 1 litru de apă), pentru băi generale, de 34°C, timp de 10–15 minute, în nevroze, isterie și insomnie.



Ulmul *(Ulmus campestris).* Se valorifică scoarța.

Proprietăți: diuretice, tonice, astringente.

Indicații: eczeme, boli reumatice, leucoree (uz extern).

Mod de folosire: decoct (30 g scoarță bine pisată la 1 200 ml apă), 3 căni pe zi, decoct (30–50 g la 1 litru de apă) sub formă de spălături vaginale în leucoree.

Vâscul *(Viscum album).* Se utilizează frunzele și tijele tinere.

Proprietăți: vasodilatatoare, hipotensoare, antispastice, diuretice, anticancerigene.

Indicații: ateroscleroză, hipertensiune arterială, zgomote în urechi, epistaxis, hemoptizii, convulsii, migrenă, astm bronșic, tuse convulsivă, tulburări de menopauză, gută, cancer (uz intern), leucoree, durerei reumatice, nevralgie sciatică (uz extern).

Mod de folosire: infuzie (frunze tăiate, cât se apucă cu trei degete, pentru o cană de apă), 2 căni pe zi, între mese; înfuzie de frunze (un pumn la 1 litru de apă, fierbere timp de 15 minute), pentru spălături vaginale, în leucoree; cataplasme din frunze, pentru dureri reumatice și nevralgii.

În pădure mai există, însă, și alte plante și numeroase ciuperci, a căror folosire este total interzisă. Iată pe cele mai cunoscute: cleița *(Daphne mezereum),* rodul pământului *(Arum maculatum),* lăcrămioara *(Convallaria majalis),* caprifoiul de munte *(Lonicera nigra),* brândușa de toamnă *(Colchicum autumnale),* degetărița *(Digitalis purpurea),* coada cocoșului *(Polygnatum officinale)* etc.

Pentru evitarea unei intoxicații cu ciuperci, se recomandă numai consumul acelora care se găsesc în magazinele de stat.

TALASOTERAPIA

„Mulți stau orbi și surzi în marele templu al naturii."

John Lubbock

Ce reprezintă mările și oceanele pentru omul secolului XXI? Din zecile de răspunsuri posibile la o astfel de întrebare, unul dintre ele ar putea fi formulat și astfel: mările și oceanele reprezintă trecutul, prezentul și viitorul nostru. Trecutul nostru, deoarece în Oceanul Primar, după unele teorii, ar fi luat naștere viața; prezentul nostru, deoarece mările și oceanele fac posibilă viața, prin fabricarea continuă a unei mari cantități de oxigen; viitorul nostru, deoarece mările și oceanele, prin imensele lor rezerve de hrană și materii prime[1], asigură continuitatea omului pe pământ.

Pentru medic, însă, mările și oceanele constituie o vastă farmacie, în laboratoarele căreia sunt fabricate fără întrerupere „medicamente" cu efecte terapeutice nebănuite[2]. Dar medicamentul pe care mările și oceanele îl pun la dispoziția noastră, în cantități inepuizabile, este apa lor sărată. Și acest medicament, la îndemâna noastră în orice

[1] În apa mărilor și oceanelor trăiesc peste 500 000 de specii animale și vegetale, ceea ce constituie o imensă resursă neexplorată încă de om. Pe fundul mărilor, la mari adâncimi, se găsesc uriașe rezerve de petrol, dar mai ales de minereuri ce pot satisface nevoile omului timp de încă câteva mii de ani.

[2] Unele specii de alge conțin substanțe cu efecte laxative, antihemoragice, antibiotice etc. Din peștele-lună a fost extrasă o substanță de 160 000 de ori mai activă decât curara, folosită în anestezie. Din *Ecteinascidia turbinata*, un animal marin, a fost extrasă o substanță ce oprește dezvoltarea celulelor canceroase.

anotimp, se poate folosi în scopuri terapeutice în cele mai diverse moduri: băi, dușuri, irigații vaginale, inhalații, gargară, comprese, sub formă de apă de băut etc.

• **Tratamentul cu apă de mare** sau **talasoterapia**[1] (gr. *thalassa* = mare) este o practică milenară, ea fiind prezentată în arsenalele terapeutice ale vechilor egipteni, chinezi, indieni și greci. Medicii greci aveau, chiar, opinii diferite în ceea ce privește temperatura apei de mare ca agent terapeutic. Cei mai mulți, în frunte cu Hipocrate, recomandau bolnavilor numai băi calde. Într-una din odele sale, Horațiu, marele poet latin, le preamărește virtuțile terapeutice deoarece le folosea destul de des, împotriva sfaturilor medicului său Antonius Musa, adept al băilor reci de mare.

Din bogatul istoric al talasoterapiei să reținem următoarele evenimente mai importante. În anul 1697 apare la Londra lucrarea medicului R. Floyer intitulată *„Digresiune asupra folosirii băilor de mare calde și reci"*; în 1791 ia ființă primul spital maritim din Anglia, în 1847, cel din Franța, la Cette, iar în 1862, cel din Italia, la Viareggio; în anul 1899 este înființat, la Roscoff (Franța), primul sanatoriu maritim în care era utilizată, în scopuri terapeutice, apă de mare încălzită.

În anul 1903 este construit primul sanatoriu maritim din țara noastră, pe locul Eforiei Nord de azi, la inițiativa Eforiei Spitalelor Civile din București. În anul 1928 are loc Congresul Internațional de Talasoterapie la Constanța

[1] Termen creat de Bonnardière în anul 1896. Prin talasoterapie se înțelege azi folosirea apei de mare în scopuri terapeutice alături de factorii climatului marin.

și București, semn de înaltă prețuire acordată de către forurile internaționale de specialitate studiilor și cercetărilor oamenilor de știință români, efectuate în acest domeniu.

Talasoterapia se practică azi pe toate meridianele Terrei, ea bucurându-se de statutul unei metode științifice, nu empirice. Deplasarea, în masă, a sute de milioane de oameni, pe an, spre țărmurile însorite ale mărilor și oceanelor nu constituie o modă, ci o necesitate. Pe lângă o vacanță plăcută petrecută în mijlocul naturii, departe de centrele urbane atât de aglomerate și poluate azi, la mare ne putem consolida și menține sănătatea.

S-ar putea spune, deci, că un concediu petrecut la mare înseamnă și talasoterapie, întrucât nu ne putem imagina că cel aflat pe litoral, vara, nu va face o baie în mare sau nu va sta la soare. O astfel de afirmație poate fi făcută numai atunci când băile în mare sau statul la soare vor fi executate în mod corect, iar acolo unde este cazul, cu avizul medicului, sau sub stricta sa supraveghere. De ce să întreb cum să fac baie în mare sau cum să fac plajă, vor spune poate unii cititori? Pentru că folosirea nejudicioasă a factorilor amintiți, nu numai că va fi ineficientă, dar va înrăutăți unele suferințe sau va provoca chiar unele accidente neplăcute. Dar nu toate bolile pot beneficia de talasoterapie, pentru unele dintre ele ea fiind contraindicată, după cum se va vedea de îndată.

„Medicamentul" **apă de mare** este o apă minerală cloruro-sodică, sulfatată, magneziană etc. Ea mai conține numeroase oligoelemente (zinc, titan, cobalt, iod, crom etc.), gaze (azot, oxigen, bioxid de carbon), plancton, alge marine, nămoluri etc. Mineralizarea apelor mărilor și oceanelor este, însă, diferită. Astfel: Oceanul Arctic are o mineralizare de 3,5 g/litru; Oceanul Antarctic, de

15,7 g/litru; Marea Neagră, de 17,6 g/litru; Oceanul Atlantic, de 35–36 g/litru; Marea Mediterană, de 38,6–40,5 g/litru; Marea Roșie, de 45–46 g/litru; Marea Moartă, peste 300 g/litru.

Talasoterapia se poate practica pe litoralul nostru începând din luna mai până la sfârșitul lui septembrie, când temperatura aerului este în medie de 21°C, iar cea a apei de mare de 15–25°C. Temperatura plăcută din timpul verii se datorează curenților de aer care se deplasează dinspre mare spre uscat, începând cu orele 8–9. Briza mării, cum i se mai spune acestui curent de aer răcoros, împiedică supraîncălzirea corpului.

Băile terapeutice se vor face numai atunci când temperatura apei de mare este, pentru adulți, de cel puțin 15°C și de 18°C pentru copii, iar cea a aerului de minimum 20°C, cu condiția ca zilele respective să fie însorite. Băile de mare trebuie precedate întotdeauna de băi de soare cu o durată de cel puțin 10 minute. În apă se va intra progresiv, încet, niciodată brusc, mai ales prin săritură, întrucât contactul cu apa rece poate produce, la unele persoane, accidente grave și chiar moarte prin stop cardio-respirator. În apă nu se va sta nemișcat, ci se va înota sau se vor executa exercițiile de recuperare indicate de către medic (în cazul sechelelor neurologice sau posttraumatice). Stând în apă se mai poate participa la unele jocuri. Deosebit de eficace pentru menținerea sănătății este automasajul corpului cu apă de mare, care poate fi efectuat de oricine prin manevre energice, timp de 10–15 minute.

Durata băii în mare va fi, în prima zi, de numai 5–10 minute, ea fiind apoi mărită progresiv, în fiecare zi cu 5 minute, în felul acesta ajungându-se, după 7 zile, la un total de 30–40 de minute, iar după 12–14 zile, la

aproximativ două ore. Copiii vor sta în apă mai puţin, cei mici până la maximum 15 minute, iar cei mari până la 20 de minute. Ca şi adulţii, ei vor executa în apă diverse mişcări, vor înota sau vor participa la unele jocuri. Când durata băii este mai mare, din când în când se va ieşi din apă şi se va sta la soare participând la unele jocuri, pentru scurte perioade de timp. Dacă în apă vor apărea senzaţii de frig, tremurături, „piele de gâscă" sau buzele se vor învineţi, se va ieşi imediat şi se va sta la soare. În acest timp corpul va fi frecat energic cu un prosop mai aspru, după care vor fi executate câteva exerciţii fizice sau se va alerga puţin pe plajă. În acest caz baia va fi reluată de-abia a doua zi, având-se grijă ca durata sa să fie mai scurtă.

Când marea este agitată, se poate profita de acţiunea mecanică a valurilor, ele efectuând un binefăcător masaj al pielii şi al ţesuturilor subiacente. Pentru a beneficia într-adevăr de un astfel de masaj, trebuie să ne amplasăm corpul în direcţia valurilor, pe toate feţele (anterior, posterior şi lateral), succesiv.

Persoanele cu varice, tulburări circulatorii sau cu pareze la nivelul membrelor inferioare, pot face băi de mare numai pentru jumătate de corp, stând pe o piatră sau la malul mării, cu picioarele întinse în apă. Aceste băi parţiale pot fi înlocuite cu plimbări prin apă, până la glezne sau genunchi, timp de 15–20 de minute.

Băile de mare călesc organismul, îmbunătăţesc circulaţia sângelui (mai ales pe cea venoasă), tonifică pielea şi muşchii, uşurează efectuarea exerciţiilor de recuperare indicate de medic etc.

Apa de mare poate fi folosită în orice anotimp, încălzită, sub formă de: băi, duşuri, irigaţii vaginale, inhalaţii etc. Astfel de proceduri se efectuează în toate sanatoriile de pe litoralul nostru din Eforie Nord, Eforie Sud, Neptun şi Mangalia. În timpul băilor în apă de mare

caldă, dar mai ales după efectuarea lor, la scurt timp, unele elemente chimice din compoziţia sa pătrund în piele în cantităţi infinitezimale, ele acţionând, ulterior, ca nişte remedii homeopatice. Apa de mare caldă are numeroase efecte terapeutice: antialgice, antiinflamatorii, intensifică metabolismul glucidelor, al proteinelor, al lipidelor, al calciului, al fosforului etc.

Dar medicamentul apă de mare se mai poate utiliza şi sub formă de **apă de băut,** în stare naturală sau ca o apă minerală, după ce a fost diluată cu apă dulce până la obţinerea unei concentraţii de maximum 2 g săruri/litru. Deoarece are gust neplăcut, pentru a putea fi ingerată mai uşor, poate fi îndulcită cu puţin zahăr. Pentru uz intern trebuie recoltată cât mai departe de ţărm, de la o adâncime de cel puţin 20 de metri. Apa de mare nediluată este indicată în colite de fermentaţie, demineralizări, debilitate fizică, lipsa poftei de mâncare etc., câte 1–2 linguri înainte de fiecare masă. Pentru proprietăţile sale bactericide, antibiotice, cicatrizante etc. se mai poate utiliza şi sub alte forme: gargară sau spălarea gurii (gingivite, stomatite, pioree), comprese sau spălături locale (răni superficiale care se vindecă greu).

În apa mărilor şi oceanelor se mai găsesc şi alte „medicamente“ naturale, cum sunt: algele[1], sarea[2] şi nămolurile.

---

[1] Până în prezent au fost inventariate peste 20 000 specii de alge, a căror mărime este diferită, de la câţiva centimetri la 300 metri (la algele gigante *laminaria* din mările australe, un exemplar poate ajunge până la 100 kg). Algele marine sunt de mai multe feluri: verzi, roşii, brune şi albastre.

[2] Dacă ar fi posibilă extracţia tuturor sărurilor minerale din toate mările şi oceanele lumii, cu ele s-ar putea acoperi toate continentele, învelişul având o grosime de 40 de metri, din care sarea ar ocupa 30 de metri.

Algele marine sunt considerate de unii oameni de știință, alături de bacterii, primele ființe vii ale planetei noastre. Ele constituie o inepuizabilă rezervă de materie organică, care se reînnoiește fără încetare. Conținând toate elementele chimice ale apei de mare, ele pot fi denumite „extracte de apă de mare".

În *compoziția* lor intră: oligoelemente în cantități apreciabile (24–25%) și anume iod (unele alge conțin iod mai mult decât apa de mare), brom (mai puțin decât apa de mare), magneziu, potasiu, sodiu, calciu, fosfor, sulf, clor, cupru, siliciu etc.; vitamine (A, B_1, B_2, B_6, B_{12}, C, D, E, K, PP); acizi aminați (acid glutamic, metionină, serină, cistină etc.); glucide; clorofilă, mucilagii; substanțe antibiotice; celuloză etc.

Toate aceste componente conferă algelor marine următoarele *proprietăți:* stimulează glandele endocrine și mijloacele naturale de apărare ale organismului, remineralizează, stimulează circulația sângelui, au efect antireumatic și antiinfecțios etc.

Indicații: oboseală fizică și intelectuală, tulburări glandulare, tulburări nervoase, demineralizare, anemii, convalescență, senescență, tulburări de menopauză, artroze, poliartrită reumatoidă, spondilită anchilozantă, nevralgii, mialgii, obezitate, celulită, ateroscleroză, rinofaringite cronice, metroanexite cronice, sechele posttraumatice și neurologice, constipație, acnee, eczeme, gușe etc.

Contraindicații: boli infecțioase, unele dermatoze, tuberculoză pulmonară, reumatism articular acut, hipertiroidie etc.

Mod de întrebuințare:

– uz intern: sub formă de aliment[1], pulbere sau comprimate (pentru aport de substanțe minerale).

---

[1] Algele sunt consumate pentru bogăția lor în proteine, oligoelemente, vitamine etc. de popoarele din Orient și Extremul Orient, ca

– uz extern:

a) băi de alge proaspete (întregi sau tăiate mărunt, introduse în apă de mare), la 35–37°C, timp de 15–20 minute, 2–3 pe săptămână; o cură este compusă din 10–20 de băi şi poate fi repetată de 2–3 ori pe an, la interval de 2–3 luni:

b) băi de alge uscate (recoltate vara şi puse la uscat în locuri speciale);

c) băi de alge + nămol marin;

d) cataplasme locale cu alge proaspete, calde (sau încălzite de la mică distanţă cu raze infraroşii); cataplasme cu alge amestecate cu nămol marin; cataplasme cu pastă de alge (obţinută din alge uscate, foarte bine mărunţite).

Sarea de mare este întrebuinţată nu numai în industrie, dar şi în alimentaţie, pentru bogatul ei conţinut în magneziu, element cu proprietăţi terapeutice deosebite, mai ales anticancerigene.

Ea se poate utiliza în scopuri terapeutice în mai multe feluri: dizolvată în apă; pentru gargară sau spălarea gurii (stomatite, gingivite, pioree, angine); comprese (abcese, furuncule, răni superficiale); băi generale sau parţiale (boli reumatice[1], boli ginecologice cronice, celulită[3]). Pentru cataplasme (indicate în artroze, nevralgii, mialgii), sarea

---

şi de unele populaţii nordice. Chinezii, japonezii le folosesc pentru proprietăţile lor afrodisiace şi împotriva îmbătrânirii precoce. În Scoţia şi Irlanda se fabrică pâine din alge, iar în Japonia intră în compoziţia unor produse de patiserie, dulceţuri etc.

[1] Pentru baia unui adult, cada având capacitatea de 150 litri, este nevoie de 2 kg de sare, iar pentru un copil mare, de 1 kg de sare.

[2] Pentru baia unui adult, cada având capacitatea de 150 de litri, este nevoie de 1–1,5 kg de sare. În ambele cazuri, sarea va fi mai întâi diluată în 2–3 litri de apă dulce, apoi vărsată în cadă.

va fi încălzită într-un vas metalic, apoi pusă într-un săculeț de pânză.

Nămolurile marine conțin: sulfat de calciu, hidrogen sulfurat, siliciu, argilă, iod, brom, materii organice etc. Ele pot fi întrebuințate în scopuri terapeutice în felul următor: introduse în cada cu apă de mare încălzită (boli reumatice, boli ginecologice cronice, sechele posttraumatice și neurologice); pentru împachetări calde (generale sau parțiale), pentru artroze, nevralgii, mialgii etc.; sub formă de cataplasme calde, simple sau în amestec cu alge (artroze, nevralgii, mialgii etc.); ca tampoane vaginale (boli ginecologice cronice); masaj cu nămol simplu sau amestecat cu alge marine, proaspete sau uscate.

Pe lângă factorii terapeutici amintiți, la mare, în sezonul cald, se mai poate beneficia de climatul marin. Cu alte cuvinte, se mai poate practica și climatoterapie, o metodă binefăcătoare deopotrivă oamenilor sănătoși, pentru călirea organismului, cât și celor suferinzi, așa după cum am văzut la capitolul respectiv.

Cel mai important factor climatic este **soarele,** ale cărui virtuți terapeutice sunt cunoscute încă din antichitate. Din totalul radiațiilor solare care ajung pe pământ, 59% sunt calorice (infraroșii), 40% luminoase, iar restul de 1% ultraviolete, acestea din urmă având și cele mai multe efecte terapeutice.

Radiațiile ultraviolete sunt de trei feluri: cu lungime de undă mică (sub 290 milimicroni); cu lungime de undă medie (între 320–290 milimicroni) și cu lungime de undă mare (între 400–320 milimicroni). Din totalul radiațiilor ultraviolete ajunse pe pământ, 90% sunt reprezentate de cele cu lungime de undă mare, iar restul de 10%, de cele cu lungime de undă medie. Radiațiile cu lungime de undă



mică nu ajung, din fericire, pe pământ, ele fiind oprite de stratul de ozon protector[1], situat la o altitudine de 15–54 km. Am spus din fericire, deoarece ajungerea lor pe pământ ar face imposibilă orice fel de viață, ele având efecte extrem de nocive.

În timpul băilor de soare, corpul omului este expus la trei feluri de radiații: calorice, luminoase și ultraviolete. Acestea din urmă bronzează pielea[2] și contribuie la sintetizarea vitaminei D, care, se știe, este indispensabilă asimilării calciului și fosforului. În felul acesta băile de soare constituie un excelent remediu pentru combaterea rahitismului și pentru stimularea creșterii la copii. Radiațiile solare completează, cum nu se poate mai bine, acțiunea binefăcătoare a băilor de mare, fiind, în același timp, deosebit de eficace în: tuberculoză extrapulmonară (osteoarticulară, ganglionară, peritoneală), psoriazis, fistule, plăgi care se cicatrizează greu etc.

Helioterapia (gr. *helios* = soare) se poate practica oriunde este soare. Cele mai intense radiații se găsesc, însă, la mare și la munte, datorită fenomenului de reflexie a nisipului și, respectiv, a stâncilor, iar în timpul iernii, a zăpezii.

---

[1] Oamenii de știință au constatat un lucru extrem de îngrijorător: în ultimele decenii stratul de ozon a scăzut în fiecare an, cu 0,5%, datorită prezenței în atmosferă a freonilor (substanțe chimice formate din clor, fluor, carbon etc.) în cantități foarte mari, ei provenind de la avioanele supersonice, din industrie, după experiențele nucleare etc. În unele regiuni ale globului, mai ales la poli, s-au format în acest strat de ozon, ferestre uriașe, de mărimea unor țări de suprafață medie.

[2] Melanocitele din piele, sub acțiunea razelor solare, eliberează un pigment, numit melanină, care se adună sub formă de grămezi, în felul acesta constituind un ecran protector împotriva razelor sale. Aspectul bronzat al pielii este dat de melanină.

Pentru evitarea insolaţiei şi a arsurilor de piele, înainte de a pleca la mare, se recomandă expuneri progresive la soare, complet dezbrăcat, în localitatea de domiciliu, la ştrand, în curte, pe terasă, pe balcon etc., timp de 2–3 săptămâni.

La mare, în prima zi se va sta la soare aproximativ 10 minute pentru fiecare parte a corpului (anterioară, posterioară, laterale) sau numai 5 minute, în cazul persoanelor blonde, roşcovane şi al copiilor. Tot puţin vor sta şi persoanele care nu au efectuat pregătirea specială la domiciliu. În zilele următoare durata va fi crescută cu 5–10 minute zilnic (pentru fiecare parte a corpului), în felul acesta ajungându-se la un total de 60–70 de minute (o baie de soare). La sfârşitul a două săptămâni durata băii va fi de aproximativ două ore.

Băile de soare mai pot fi efectuate şi altfel: în prima zi se expun numai picioarele (10 minute), în ziua a doua jumătatea inferioară a corpului (15 minute), în ziua a treia jumătatea inferioară şi toracele (10–15 minute), în ziua a patra întregul corp (câte 10 minute pentru fiecare parte: anterior, posterior, lateral). Părţile neexpuse trebuiesc acoperite cu un cearşaf.

Expunerea se va executa în primele minute stând în picioare, apoi culcat pe nisipul curat sau pe un cearşaf. Persoanele suferinde pot sta într-un şezlong. Capul va fi protejat cu o pălărie de paie sau de pânză sau va fi adăpostit sub o umbrelă. Pentru evitatea supraîncălzirii corpului, în timpul băilor de soare cu durată mare, se recomandă intrarea în apă, pentru câteva secunde sau stropirea corpului cu apă rece, la interval de 5–6 minute.

Helioterapia se poate practica începând cu vârsta de un an şi jumătate, durata expunerilor la copii, fiind,

desigur, mult mai mică decât la adulţi. Băile de soare pot fi executate în orice perioadă a zilei, cea mai indicată fiind, însă, între orele 7–10, când strălucirea soarelui nu este atât de puternică[1]. Cu toate că radiaţiile ultraviolete se găsesc în atmosferă în cantitate mai mare la amiază, această perioadă nu este indicată pentru băi de soare, întrucât abundenţa razelor calorice prezintă un risc crescut pentru insolaţie, arsuri ale pielii, şoc caloric etc. Astfel de accidente pot fi favorizate şi de consumul de băuturi alcoolice direct pe plajă. Băile de soare, ca şi cele de mare, se recomandă numai după o oră de la luarea mesei.

Cura heliomarină se poate practica pe litoralul nostru începând cu luna mai până la sfârşitul lui septembrie, durata sa variind între 15–25 de zile. Ea se recomandă în primul rând omului sănătos, atât pentru călirea şi revigorarea organismului, pentru îmbunătăţirea circulaţiei periferice, cât şi pentru profilaxia surmenajului, obezităţii, aterosclerozei etc., suferinţe frecvente ale omului modern. Are însă efecte deosebit de benefice în următoarele suferinţe: artroze, spondilită anchilozantă, paralizii, pareze, rahitism, anemii, osteoporoză, sechele post-traumatice şi neurologice, boli de piele (eczeme, psoriazis), boala Parkinson, tuberculoză extrapulmonară, astm bronşic, bronşite cronice etc. *Contraindicaţii:* boli febrile, tuberculoză pulmonară, boli de inimă grave, hipertensiune arterială în stadii avansate, nefrite, hipertiroidie, cancer (chiar operat) etc.

---

[1] Pe litoralul nostru soarele străluceşte vara timp de 9–11 ore pe zi, radiaţiile ultraviolete fiind mai reduse dimineaţa la orele 8 şi spre seară, la orele 18. Luna iunie este cea mai bogată în radiaţii ultraviolete.

Din cele expuse reiese limpede că o astfel de cură se va efectua numai cu avizul medicului.

Tot la mare mai avem la dispoziţie încă doi factori terapeutici, destul de valoroşi: aerosolii marini şi nisipul de pe plajă.

Tratamentul cu **aerosoli marini** *(aerosoloterapia)* constă din inspirarea micropicăturilor de apă produse cu ocazia spargerii valurilor şi vehiculate spre ţărm de briza marină. Aceste micropicături de apă de mare, încărcate cu numeroase oligoelemente, alături de ionii negativi, şi ei prezenţi pe litoral în cantităţi apreciabile, sunt deosebit de utile celor cu suferinţe pulmonare cronice (bronşite cronice, scleroemfizem pulmonar, astm bronşic), întrucât au proprietatea de a atenua spasmele bronşice şi de a fluidifica secreţiile patologice. Pentru aerosoloterapie se recomandă plimbări pe faleză seara, mai ales în zilele cu valuri. Profitând de aerul curat şi proaspăt de la malul mării, bolnavii pulmonari cronici pot efectua exerciţiile de gimnastică respiratorie indicate de către medic. Multe dintre aceste exerciţii sunt folositoare şi omului sănătos.

Nisipul de pe plajă se poate întrebuinţa în scopuri terapeutice sub formă de băi *(psamoterapie*[1]*)*. O astfel de metodă terapeutică, veche de peste două mii de ani, este practicată azi pe scară mare pe litoralul Mediteranei. Ea constă din împachetarea cu nisip a întregului corp sau numai parţială (membre, jumătate de corp, articulaţii). Tehnica băilor generale de nisip este următoarea: într-o zonă cu nisip foarte curat se scobeşte o nişă de mărimea corpului, adâncă de 20–30 cm, care va fi, apoi, lăsată să se usuce şi să se încălzească cât mai bine în bătaia soarelui

[1] *Psamos* = nisip (în l. greacă).

pentru câteva minute; persoana respectivă se va culca în nişă cu faţa în sus (pentru o baie generală de nisip), după care corpul îi va fi acoperit în întregime cu nisip, stratul respectiv având o grosime de 3–5 cm; pentru evitarea insolaţiei, pe cap i se va pune o pălătie de soare, iar pe frunte o compresă cu apă rece, ce va fi schimbată la intervale mici de timp. Durata unei băi generale de nisip va fi, în prima zi, de 1–6 minute, ea fiind apoi crescută în zilele următoare cu încă 2–3 minute (pe zi), ajungându-se, în felul acesta, la un total de 20 de minute sau ceva mai mult, în funcţie de starea sănătăţii şi de rezistenţa fiecăruia. Durata băilor de nisip parţiale nu va fi mai mare de 30–40 de minute.

După baia de nisip se recomandă o baie în mare, intratul în apă făcându-se progresiv, nu brusc. Durata unei astfel de băi trebuie să fie scurtă, de câteva secunde. Perioada optimă pentru băile de nisip este dimineaţa, între orele 10–13 sau după-amiază, între orele 15–16. Dacă există posibilităţi, băile trebuie făcute în aceeaşi nişă, care pe timpul nopţii va fi acoperită cu o rogojină sau cu crengi cât mai înfrunzite. Baia de nisip se recomandă după cel puţin o oră de la luarea mesei, care, în acest caz, nu trebuie să conţină alimente greu digerabile şi băuturi alcoolice.

În timpul procedurilor generale se transpiră foarte mult, în unele cazuri cantitatea de apă eliminată din corp ajungând până la 2–3 litri. Dacă apar frisoane, procedura trebuie întreruptă imediat şi înlocuită cu o baie de soare, după frecarea energică a corpului cu un prosop uscat. Baia va fi, însă, reluată a doua zi, având-se grijă ca durata să fie mai scurtă.

Baia de nisip acţionează asupra corpului prin intermediul a trei factori terapeutici: termic (temperatura

nisipului în timpul verii poate ajunge până la 44–45°C), chimic (nisipul are, în compoziţia sa, numeroase elemente chimice) şi mecanic (frecarea pielii cu nisipul are efecte stimulative).

Cele generale se vor executa zilnic, timp de două săptămâni, la fiecare 5 zile fiind necesară o pauză de o zi; cele parţiale pot fi efectuate zilnic fără pauze.

Principalele *indicaţii* ale băilor de nisip sunt: artrozele, obezitatea, hipotiroidia, nevralgiile etc. Pentru băile generale, persoanele trecute de 45 de ani trebuie să aibă avizul medicului , întrucât o astfel de procedură are şi *contraindicaţii,* ca de exemplu: boli de inimă, unele boli de ficat, nefrite, hipertensiune arterială etc.

Bolnavii cu artroză localizată la nivelul picioarelor pot beneficia de virtuţile terapeutice ale nisipului fierbinte, plimbându-se, în picioarele goale, pe nisipul de pe plajă, timp de 10–15 minute sau chiar mai mult.

Iată câteva dintre caracteristicile nisipului de pe litoral nostru: nisipul de la Mamaia şi Constanţa este de culoare închisă, cu granulaţii foarte fine, ceea ce face posibilă încălzirea sa la soare într-un timp foarte scurt; nisipul de la Eforie Nord şi Eforie Sud are granulaţii mari şi se încălzeşte mai greu la soare; nisipul de la Mangalia este de culoare deschisă, are granulaţii fine şi se încălzeşte mai greu, deoarece el reflectă o mare parte din căldura primită de la soare.

Nisipul de mare, ca şi cel de râu, poate fi folosit şi la domiciliu sub formă de cataplasme calde aplicate pe locurile dureroase (artroze, nevralgii). În acest scop el este încălzit într-un vas metalic, apoi pus într-un săculeţ de pânză.

Apa de mare este folosită şi în homeopatie, în diluţii foarte mari, până la cifra 8, remediul respectiv purtând



numele de *Aqua marina.* Are următoarele indicaţii: tulburări de dinamică sexuală, surmenaj, astenie (tratament de fond), rahitism (combinat cu *Calcarea Carbonica,* remediu obţinut din cochilia stridiilor).

Apa de mare se mai poate consuma sub formă de comprimate, care conţin toate oligoelementele aflate în compoziţia sa. Ele se recomandă în: astenie, demineralizare, lipsa poftei de mâncare etc.

Strâns legată de talasoterapie este **cura naturistă de la lacul Techirghiol,** situat la 15 km de Constanţa şi numai la 150 metri de ţărmul mării, între staţiunile Eforie Sud şi Eforie Nord. Pe malul lacului Techirghiol, în partea de vest, se află staţiunea balneoclimaterică cu acelaşi nume, cea dintâi care a luat fiinţă pe litoralul nostru.

Apa lacului Techirghiol este o apă clorurată, sulfurată, bromurată, sodică etc., cu o mineralizare totală de 72,2 g/litru (în anul 1974). Ea se foloseşte în scopuri terapeutice numai în aplicaţii externe, sub formă de băi (generale sau parţiale).

Nămolul lacului Techirghiol este un nămol de putrefacţie (sapropelic), negricios şi unsuros, cu o bună aderenţă la piele şi mucoase. În compoziţia sa intră următoarele elemente: apă, 70,2 g%; substanţe minerale, 25,4 g%; substanţe organice, 4,3 g%; substanţe bituminoase, celulozice, humice, proteice etc. (în anul 1974). Acest nămol se formează în urma unor procese biologice şi geologice care au loc în fundul lacului Techirghiol.

Nămolul rece[1] se foloseşte vara sub formă de ungeri (oncţiuni) practicate pe malul lacului, urmate de băi în lac.

[1] În sanatoriile de pe litoral nămolul se foloseşte în orice anotimp, încălzit, sub formă de băi de nămol, împachetări de nămol (generale sau parţiale), cataplasme de nămol, masaj cu nămol, tampoane vaginale cu nămol.

O astfel de metodă, cunoscută și sub numele de „cură naturistă“ sau „băi reci“, se practică în felul următor: se stă mai întâi la soare, complet dezbrăcat, timp de 10–15 minute, apoi pielea se unge cu nămol rece (depozitat în recipiente speciale imediat după recoltarea din lac, din locuri speciale), într-un strat foarte subțire. Ungerea poate fi generală (pentru tot corpul) sau numai parțială (membre, spate, articulații, gât); după ungere se stă din nou la soare în picioare, de astă dată până la uscarea nămolului (aproximativ 50 de minute), care în felul acesta capătă o culoare cenușie. După uscarea nămolului de pe piele se intră în lac, unde se înoată și se efectuează unele exerciții recomandate de către medic. Mișcările în apa foarte sărată a lacului Techirghiol sunt ușor de executat, datorită salinității sale extrem de crescute, în comparație cu cea a apei de mare. Efectele terapeutice ale băilor în lacul Techirghiol se mai datoresc și temperaturii apei sale mai ridicate, care, în timpul verii, poate ajunge până la 32°C.

După ieșirea din lac se stă din nou la soare, de astă dată numai 15–20 de minute, după care se recomandă un duș cald, pentru îndepărtarea stratului de sare de pe piele. După ascest duș se indică repaus la orizontală timp de o oră, la umbră, învelit într-un cearșaf curat.

Ungerile se fac numai o singură dată pe zi, cea mai indicată perioadă fiind orele 10–16, când soarele este mai puternic.

De reținut! Ungerile de nămol și băile în lacul Techirghiol trebuie să se facă zilnic, timp de 2–3 săptămâni, persoanele suferinde sau în vârstă având nevoie de avizul medicului.

Cura naturistă de la lacul Techirghiol poate fi efectuată de persoanele sănătoase, pentru călirea și revigorarea



organismului, cât şi de cele care suferă de: obezitate, artroză, psoriazis, sterilitate, metroanexite cronice, devieri ale coloanei vertebrale, sechele posttraumatice şi neurologice etc.

Contraindicaţiile acestei metode terapeutice sunt identice celor menţionate la cura heliomarină.

Talasoterapie „la farfurie“

Foarte mulţi turişti care vin la mare îşi propun să facă, cu această ocazie, şi o „cură“ cu peşte de mare, completând, în felul acesta, cura marină. Şi acest lucru îl fac, desigur, mai mult dintr-o pasiune gastronomică. Dacă ar fi consultat un medic dietetician, înainte de a pleca la mare, ar fi aflat de la acesta că peştii de mare şi animalele marine conţin numeroase substanţe cu proprietăţi terapeutice.

Medicii greci din antichitate recomandau şi ei bolnavilor, pe lângă băi de mare şi plimbări pe mare cu diverse ambarcaţiuni, o alimentaţie bogată în peşte de mare.

Peştii marini

Dintre cele peste 12 000 de specii de peşte (cât toate vertebratele de pe Pământ), majoritatea este formată din peşti marini, dintre care numai 100 sunt comercializaţi în scopuri alimentare.

Compoziţia cărnii de peşte

Apă: 70–80%, acelaşi procentaj ca în organismul uman;

Proteine: aproximativ 18%, în special acizi aminaţi esenţiali, pe care organismul omului nu-i poate sintetiza. Lipsa lor perturbă refacerea şi întreţinerea ţesuturilor.

Carnea de scrumbie conţine 19%, iar cea de ton 27%.

Lipide (grăsimi): cantitatea lor variază, de la o specie la alta, de la 1% la 22%.

În funcţie de conţinutul lor în grăsimi, peştii sunt de trei categorii: peşti slabi (conţin grăsime sub 5%); peşti semigraşi, ca sardinele, care conţin între 5 şi 10% grăsimi; peşti graşi cu peste 10 % grăsimi ca: heringi, anghile, scrumbii, ton.

Lipidele sunt bogate în acizi graşi nesaturaţi, fapt deosebit de important pentru sănătatea omului. Consumul lor previne bolile cardio-vasculare, spre deosebire de carnea de porc, bogată în acizi graşi saturaţi, care creşte riscul apariţiei acestor boli. Consumul de peşte gras, de două-trei ori pe săptămână, afirmă o echipă de medici englezi, reduce mortalitatea în rândul persoanelor care au avut deja un infarct miocardic acut.

Carnea de peşte săracă în grăsimi şi ţesut conjunctiv este mai uşor de digerat.

Colesterol: în cantitate scăzută, între 20–70 mg la 100 g (merlan 20 mg, scrumbie 36 mg, sardine 60 mg, ton 60 mg). Carnea de porc are 70–75 mg la 100 g.

Glucide: practic nu se găsesc în carnea de peşte.

Săruri minerale:

– *sodiu:* cantitatea variază de la o specie la alta, ea fiind foarte crescută la rechini (165 mg/100 g carne); peştii de mare obişnuiţi au numai 91 mg/100 g carne; carnea peştelui de apă dulce conţine între 29–70 mg/100 g, iar carnea de vită, 70 mg/100 g;

– *calciu:* 38 mg la 100 g din partea comestibilă a peştilor;

– *potasiu:* între 80–360 mg la 100 g din partea comestibilă a peştilor;

– *fosfor:* în medie de 250 mg %, cu maximum de 500 mg %, la sardine;

– *fier:* între 0,7–1,2 mg %, mai puţin decât carnea animalelor terestre;

– *cupru:* între 0,10–0,60 mg %;

– *iod:* între 0,5–0,20 mg %; în general, peştii de mare sunt mai bogaţi în iod decât peştii de apă dulce, iar peştii de apă dulce sunt mai bogaţi în fosfor, potasiu şi magneziu.

Vitamine:

– **A** se găseşte concentrată în ficat. Uleiul extras din ficatul de morun are 200 000 U.I./100 ml, iar cel de ton 500 000 U.I./100 ml;

– **B** se găseşte mai puţin, cu excepţia thiaminei (carnea de peşte are 0,1 mg/100 g);

– **C** se găseşte în carnea de somon proaspăt (9 mg/100 g);

– **D** se găseşte mai ales în carnea peştilor graşi, 500–3 000 U.I. la 100 g carne de peşte.

Valoarea calorică a câtorva peşti de mare, la 100 g de carne:

– **merlan** (peşte alb), 69 calorii;

– **sardine** (peşte semigras, conţine 5–10% lipide), 134 calorii;

– **scrumbie** (peşte gras, cu peste 10% lipide), 205 calorii;

– **ton** (peşte gras, cu peste 10% lipide), 225 calorii;

– **anghilă** (peşte gras cu peste 10% lipide), 260 calorii.

Datorită bogăţiei sale în proteine, în vitamine şi în acizi graşi nesaturaţi, peştele de mare nu trebuie să lipească din alimentaţia omului. El se găseşte pe piaţă în toate

anotimpurile. Se poate consuma copt, prăjit în ulei sau la grătar, preparat cu diverse sosuri, mai ales cu sos de alge.

Peştele de mare proaspăt se poate recunoaşte după următoarele caracteristici: miros proaspăt, de mare, carne fermă şi elastică la pipăit, piele strălucitoare cu solzi aderenţi pe ea, ochi strălucitori (să umple bine orbitele şi să fie uşor ieşiţi în afară), branhii strălucitoare, colorate, uniform, roşii sau roz, iar la heringi şi scrumbii marginile lor să fie întunecate.

Crustacee

În mările şi oceanele lumii se găsesc 25 000 de specii de crustacee, ele constituind grupul cel mai numeros al animalelor marine. Dintre acestea foarte puţine sunt comercializate, printre care: creveţii, homarii, langustele, crabii albaştri etc.

Compoziţia cărnii de crustacee

Este asemănătoare cu cea a peştilor de mare, lipidele fiind însă mai scăzute:

Apă: 31% (languste); 43% (creveţi, după îndepărtarea carapacei);

Proteine: 13–23%, au aceleaşi calităţi ca cele ale cărnii de peşte de mare;

Lipide: 1–2%;

Glucide: cantităţi neglijabile;

Săruri minerale: fier, magneziu, calciu, fosfor, clor, sulf;

Vitamine:

– **A** în carnea de crab;

– **B** în cantităţi moderate.

Moluşte

Sunt animale marine cu corpul moale, nesegmentat. Dintre cele cinci grupuri de moluşte, numai trei prezintă un interes alimentar, printre care se găsesc scoicile, stridiile, calmarii, sepiile etc.

Din moluşte se extrag substanţe care pot fi folosite la reglarea circulaţiei sângelui.

Compoziţia moluştelor

Proteine, glucide şi **lipide,** în cantităţi reduse;

Săruri minerale: calciu, magneziu, fier, iod, clorură de sodiu (în cantităţi crescute);

Vitamine: A, B, C, în cantităţi apreciabile.

Atenţie! În ultimele decenii s-a constatat că stridiile recoltate la revărsarea fluviilor şi din preajma estuarelor, sunt infestate cu diverse bacterii şi virusuri sau conţin substanţe toxice.

Din câteva animale marine se obţin **remedii homeopatice,** ca de exemplu:

– din **cochilia stridiilor** se obţine *Calcarea Carbonica,* indicată în: deformaţii osoase, calus vicios, exostoze, carii dentare etc.

– din **meduza albastră** se obţine *Medusa Coerulea,* indicată în conjunctivită alergică, rinite alergice sezoniere, urticarie etc;

– din **stridii** se obţin remedii pentru tulburări de dinamică sexuală, bronşite cronice etc;

– din **scoici** se obţin remedii pentru tulburări de dinamică sexuală;

– din **creveţi** se obţin remedii pentru revitalizare;

– din **anghila verde** se obţin remedii pentru boli de rinichi, tulburări cardiace.

YOGATERAPIA

„La baza credințelor popoarelor din faza etnografică, precum și a folclorului popoarelor civilizate stau fapte, iar nu creații populare."

Mircea Eliade

• Yoga (în sanscrită înseamnă uniune, unire) este un sistem filozofic și religios tradițional, teoretic și practic. A apărut în India, în mileniul al doilea î.Hr., de unde s-a răspândit în întreaga lume.

Practicile Yoga au impresionat pe Alexandru cel Mare și pe curtenii săi, în timpul expediției sale în Asia (secolul IV î.Hr).

Antichitatea greco-latină cunoștea bine această practică orientală, yoghinii fiind denumiți de medicii respectivi **gimnosofiști** indieni.

Preceptele yoghine sunt menționate pentru prima dată în Europa într-un compendiu medical redactat în anul 1300.

La sfârșitul secolului al XVIII -lea, medicul francez François Bernier vorbește, în lucrarea sa intitulată „*Essai de classifications des races humaines*" despre practicanții yoga. În secolele care au urmat, au apărut numeroase lucrări despre Yoga, printre cei mai cunoscuți autori aflându-se compatriotul nostru Mircea Eliade. În anul 1929 el a plecat în India, pentru a studia la fața locului Yoga. Din corespondența sa cu tânărul medic clujan Valeriu Bologa, profesorul de mai târziu la Facultatea de Medicină (Cluj), aflăm de marele său interes pentru

filozofia şi practicile Yoga. El a studiat în primul rând fiziologia şi anatomia sistemului nervos în Yoga. Eliade a învăţat practicile Yoga de la un guru celebru, Swami Shivananda, care, în tinereţe, studiase şi practicase medicina europeană. Despre maestrul său, Eliade avea să scrie într-una din scrisorile sale către medicul român Valeriu Bologa, următoarele: „Swami avea o lungă experienţă himalaiană; el cunoştea exerciţiile yoga şi tehnicile lecuirii, înţelegând foarte bine şi problemele medicinii europene; el m-a călăuzit niţel în practicile respiraţiei, ale meditaţiei, ale contemplării".

Sistemul Yoga delimitează subiectul (spiritul) de obiect (natura). Prin asceză şi extaz, yoghinul urmăreşte unirea sufletului său cu „sufletul universal". Prin cunoaşterea secretelor naturii şi ale existenţei, Yoga propune o cale de eliberare a spiritului din multitudinea suferinţelor universale. Corpul yoghinului aparţine naturii, în timp ce spiritul este legat de corp şi tulburat de el. Prin Yoga, spiritul tinde spre ţelul suprem, de cunoaştere divină.

Yoga este o tehnică de stăpânire psihosomatică. Yoga nu este o gimnastică, cum o mai consideră unii, exerciţiile şi posturile pe care le foloseşte fiind total diferite de exerciţiile gimnasticii clasice.

Mai trebuie ştiut că studiul şi practica Yoga sunt dificile, puţini fiind aceia care ajung să le stăpânească. Practicile yoga sunt următoarele:

Bhakta Yoga

Este o practică însuşită în foarte mult timp, prin ea yoghinul putând ajunge la adevărul fundamental.

Jnana Yoga

Este considerată Yoga filozofilor, prin care se ajunge la cunoaştere prin raţiune.

Karma Yoga

Este practica prin care se dobândește o mai bună stăpânire de sine.

Raja Yoga sau **Yoga regală**

Este cea mai dificilă practică. Însușirea ei de către un occidental este foarte greu de realizat. Pentru învățarea acestei practici este nevoie de foarte mult timp.

Mantra Yoga

De-a lungul vremii, yoghinii au descoperit că vibrațiile sonore, care nu depășesc un anumit prag, sunt benefice pentru sănătatea omului: Această practică constă din rostirea, cu voce tare, a vocalelor și a unor consoane, apoi „rostire“ mentală (vezi capitolul Art-terapia).

Hatha Yoga

Este practica cea mai cunoscută în țările occidentale, fiind mai aproape de cultura locuitorilor săi. Se folosește mai mult în scopuri profilactice.

Hatha Yoga pune accent pe exercițiile corporale, care se combină între ele, acționând, în felul acesta, în comun. Aceste exerciții sunt de mai multe feluri.

Hatha Yoga mai înseamnă atitudini meditative, posturi acrobatice, exerciții respiratorii (care răresc respirațiile), exerciții pentru oprirea sau rărirea pulsului, contracții musculare etc.

Cu ajutorul exercițiilor corporale, de relaxare și de respirație, se stimulează circulația sângelui, se elimină toxinele din organism, se fortifică mușchii, sunt asuplizate articulațiile, sunt stimulate funcțiile ficatului, ale splinei, ale plămânilor etc. Exercițiile și posturile poartă denumiri speciale, în funcție de figura executată: arbore, arc, lotus, pește etc.

Unul din scopurile principale ale practicii Hatha Yoga este relaxarea, de care are atâta nevoie omul modern, aflat într-o permanentă baie de stresuri de tot felul.



Hatha Yoga, ca remediu terapeutic, nu este acceptată de toată lumea. Respectivii yoghini susţin că practica Yoga este în primul rând calea prin care spiritul trebuie să fie liber. Alţii, dimpotrivă, spun că Hatha Yoga nu denaturează practica în sine, din moment ce ea poate contribui şi la ameliorarea şi chiar la vindecarea bolilor.

Cei care practică Yoga trebuie să fie oameni echilibraţi, să aibă o conduită morală desăvârşită, să respecte cu stricteţe normele igienice de viaţă, să nu fumeze, să evite abuzurile de orice fel, să nu consume droguri etc.

Cunoscutul profesor universitar şi yoghin Ion Vulcănescu, într-una din lucrările sale, face yoghinilor şi viitorilor yoghini următoarele recomandări:

– omul trebuie să lupte contra temerii, să obţină încredere în forţele proprii, să aibă convingerea că poartă în el posibilitatea rezolvării tuturor situaţiilor prin care trece;

– omul trebuie să se realizeze ca personalitate, indiferent de dificultăţile ce-i stau în cale;

– să manifeste calm desăvârşit, seninătate în faţa tuturor evenimentelor vieţii; victoria să nu-l îmbete, înfrângerea să nu-l prăbuşească;

– curgerea timpului să nu-l tulbure, să aibă tăria de a aştepta;

– să fie permanent activ, făcând efortul extinderii autocontrolului conştient;

– să încerce neîncetat să iubească, să radieze iubire;

– să privească cu bucurie realizările semenilor, văzându-se pe sine în fiecare dintre ei;

– să respecte omul, respectându-se astfel pe el însuşi;

– să aplice un control permanent asupra propriei fiinţe;

– să-şi stabilească un program personal de activitate şi să-l execute;

– plăcerile timpului să nu-i devină un scop, să nu le atribuie valori pe care nu le au, să nu le absolutizeze şi să le dea amprenta umanizării.

PRACTICI UITATE

BAIA DE ABURI

• Este o metodă de hidrotermoterapie, ce constă din expunerea la aburi, cu ajutorul unor dispozitive speciale, a întregului corp (baie generală) sau numai parţial (baie parţială). Ambele pot fi executate şi la domiciliu cu ajutorul unor instalaţii improvizate.

Baia de aburi la cap

– deasupra unui ibric de metal, plin cu apă fiartă, se pune o pâlnie făcută din hârtie, cu gura în jos, iar pe vârful rupt bolnavul va inspira aburii pe gură;

– bolnavul va sta aplecat cu capul deasupra unui vas plin cu apă fierbinte, învelit cu un prosop gros (fig. 29);

– bolnavul va sta aplecat cu capul deasupra unui lighean în care s-a pus o piatră mai mare sau o cărămidă bine înfierbântate, peste care se toarnă apă. Durata procedurilor va fi de 5–10 minute.

În toate cazurile, în apă se pun câteva picături de esenţă sau decoct din planta indicată. Aburii inhalaţi conţin principii activi ai plantelor respective.

Indicaţii: răceală, gripă, bronşită acută.

Baia de aburi generală

– bolnavul se aşază pe un scaun de nuiele, sub care s-a pus un vas cu apă fierbinte şi esenţa sau decoctul dorit,

apoi va fi bine învelit până la brâu cu o pătură groasă. Pentru o baie generală de aburi bolnavul va fi învelit cu pătura până la gât (fig. 30). Durată: 5–15 minute.

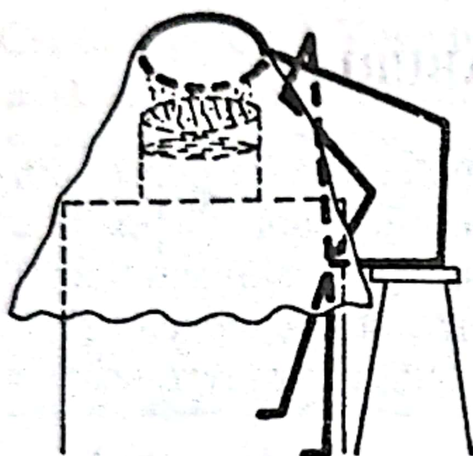


Fig. 29

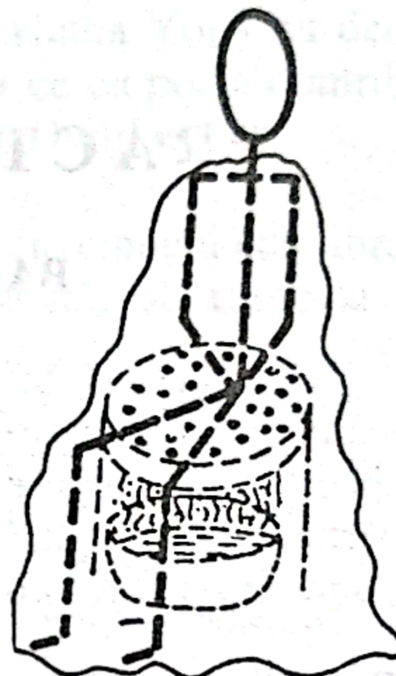


Fig.30

Indicații: gripă, obezitate, celulită.

CLISMA (clistir)

• Constă din introducerea de lichide diferite în intestinul gros, cu ajutorul unei aparaturi speciale.

Inventatorul clistirului se crede că a fost regele-medic egiptean Thot, inspirat, se spune, din obiceiurile păsării Ibis, care își introduce apă în anus cu ciocul său lung, probabil pentru purgație.

Primul aparat a fost conceput de medicii greci, care foloseau bășici de animale și o tijă de bambus denumită „khluster“. Hipocrate folosea un astfel de aparat în

constipaţii, dar şi în tratarea persoanelor obeze cărora le introducea în intestinul gros decoct de orz, remediul cel mai folosit în clisme la vremea aceea.

De-a lungul anilor au fost aduse substanţiale îmbunătăţiri aparatului pentru clismă, printre medicii cu idei novatoare numărându-se Ambroise Paré şi De Graaf (inventatorul seringei clasice).

Secole de-a rândul clistirul a fost la mare vogă în Franţa, el făcând parte din reţeta magică rostită la căpătâiul bolnavului, pe un ton şi cu gesturi teatrale, pentru a impresiona nu numai bolnavul, dar şi asistenţa din jur. Şi acea reţetă suna astfel: „Clysterium donare, postea sanguinare, ensuita purgare". Medicina acelor vremuri a fost admirabil ridiculizată de Molière în nemuritoarea sa comedie „*Bolnavul închipuit*". Că era clistirul la mare cinste, ne-o dovedeşte şi faptul că regelui Ludovic al XIII-lea, suferind de constipaţie cronică, dar şi de obezitate, i-au fost administrate numai într-un singur an peste 220 de clistire. Sub domnia lui Ludovic al XIV-lea, o doamnă de la curte a înlocuit termenul „clistir" cu un altul, mai puţin supărător urechilor sale: „lavement"...

Clismele se fac pentru evacuarea conţinutului intestinului gros sau pentru introducerea în organism de lichide, de substanţe medicamentoase etc. La domiciliu clisma se poate face pentru evacuarea materiilor fecale.

Material necesar

– pentru copil: o pară de cauciuc;

– pentru adult: un vas de sticlă sau din tablă, cu capacitatea de 0,5–3 litri; un tub de cauciuc cu diametrul de 10 milimetri, lung de 1,5–2 metri şi o canulă (sterilizată) din ebonită, cauciuc sau sticlă.

Cum se face o clismă

– se toarnă în vas 0,75–1,5 litri de apă călduţă (22–30°C), în prealabil fiartă, în care se pun 1–2 linguriţe de

săpun fărâmițat sau 2–3 linguri de glicerină, o lingură de sare de bucătărie și o lingură de ulei de măsline, care vor fi bine amestecate. Uleiul și glicerina lubrefiază căile de evacuare, iar săpunul dizolvă fecalele;

– bolnavul va sta culcat pe partea dreaptă, cu bazinul puțin ridicat, piciorul drept întins, iar cel stâng îndoit; se aplică vaselină pe canulă, după care se introduce încet în anus, fără a forța; se împinge 1 cm la copil și 6 cm la adult; se ridică vasul cu apă la aproximativ un metru, agățându-l într-un cui, lăsând apa să se scurgă pe canula introdusă; la copil, lichidul se introduce prin apăsarea pompei, până la evacuarea sa totală;

– apa introdusă în intestinul gros trebuie să rămână înăuntru cel puțin 10–15 minute, cu concursul bolnavului care, chiar dacă are senzația de a merge la toaletă, trebuie să facă un efort de voință pentru a reține cât mai mult lichidul; la nevoie se poate introduce sub bolnav o ploscă;

– în spital, dacă fecalele sunt foarte tari, se folosește o canulă flexibilă care se introduce în rect pe o distanță de 30–40 cm, cu grijă, pentru a nu se perfora peretele;

– după scaun se va face toaleta regiunii anale.

ÎMPACHETĂRI

• Constau în învelirea corpului în diferite materiale, în întregime sau numai a unui segment. Împachetările sunt de două feluri: umede (reci și calde) și uscate.

Împachetări umede generale

Material necesar:

– două cearșafuri mari, care depășesc suprafața patului;

– o pătură de lână groasă, care depășește suprafața cearșafului.

Mod de folosire:

– bolnavul se culcă complet dezbrăcat pe un pat acoperit cu un cearșaf curat;

– cu cel de-al doilea cearșaf, muiat în apă la temperatura de 16–18°C și stors bine, se înfășoară întregul corp, după care va fi învelit cu pătura, în așa fel ca aerul să nu poată pătrunde în interior;

– va rămâne învelit până la uscarea cearșafului (10–20 de minute); procedura poate fi repetată;

– după procedură, corpul bolnavului va fi șters bine cu un prosop aspru.

Indicații: stări febrile.

Contraindicații: boli de piele, hipertensiune arterială.

Împachetări uscate generale

Indicații: călirea organismului, obezitate, hipotiroidie (se fac numai cu avizul medicului în serviciile de specialitate).

LIPITORI

• Sunt viermi de apă dulce, cu corpul alungit, prevăzut la cele două capete cu câte o ventuză. Se hrănesc cu sângele animalelor vertebrate, fixându-se de corpul lor, după ce le incizează pielea. Sângele supt îl depozitează în tubul lor digestiv, gonflabil.

Lipitorile sunt folosite din cele mai vechi timpuri la scoaterea sângelui „rău“ din organismul omului bolnav.

Unul din medicii armatei lui Napoleon, François Broussais, folosea pe scară mare lipitorile. În acea vreme, lipitorile erau bune la toate bolile. Goana după vindecare cu lipitori a secătuit toate bălţile Franţei, ceea ce a făcut să fie importate din alte ţări. Numai în anul 1833, francezii au fost nevoiţi să aducă peste 40 milioane de lipitori din Boemia, Ungaria, Turcia şi Grecia, pentru care au plătit 8 milioane de franci.

Sângerarea locală cu ajutorul lipitorilor s-a făcut şi în cea de a doua jumătate a secolului al XIX-lea şi în ţara noastră, nu numai de cadrele sanitare, dar şi de bărbieri. Metoda era folosită în apoplexie, congestie pulmonară, hipertensiune arterială, inflamaţii, mastoidite, flebite etc. În apoplexie lipitorile se aplicau în spatele fiecărei urechi, câte trei sau câte una în unghiul maxilarelor.

Mod de aplicare

– se freacă bine locul ales, pentru a fi adus cât mai mult sânge;

– lipitoarea, ţinută într-un pahar mic, va fi plasată în locul dorit, prin răsturnarea paharului;

– dacă lipitoarea nu s-a fixat, paharul va fi menţinut pe loc până când aceasta se va fixa;

– după fixarea lipitorii, paharul va fi retras;

– sugerea sângelui durează aproximativ o oră, după care lipitoarea cade singură; după aceea, sângele mai curge puţin;

– smulgerea lipitorii este interzisă;

– rana produsă va fi badijonată cu tinctură de iod, apoi bandajată;

– dacă scurgerea sângelui continuă, se va aplica un bandaj strâns;

– dacă se doreşte scoaterea mai repede, se va turna sare pe lipitoare şi în jurul ei, pe piele;

– într-o singură şedinţă se pot aplica 4–8 lipitori; sunt preferate lipitorile de culoare verde; acestea se păstrează într-un borcan de sticlă umplut 2/3 cu apă, acoperit cu un capac de lemn; apa din borcan trebuie schimbată la două zile.

Lipitorile au revenit în actualitate, ele fiind folosite în chirurgia mâinii, pentru ameliorarea circulaţiei sângelui. În timpul suturii arterelor şi venelor falangelor, se formează la nivelul vaselor mici microchiaguri de sânge care jenează circulaţia locală şi încetinesc cicatrizarea. În acest scop, la extremitatea degetului operat (chiar în cazul unei reimplantări) se aplică lipitori, timp de 8 zile. Lipitoarea va suge sângele, contribuind prin aceasta la îmbunătăţirea circulaţiei locale. În acelaşi timp ea injectează o substanţă (hirudină), care subţiază sângele, împiedicând coagularea sa. Lipitorile sunt folosite în operaţiile estetice, mai ales la faţă (lifting), ca şi la grefele de piele.

VENTUZE

• Sunt păhărele speciale de sticlă cu marginea superioară puţin răsfrântă, care se aplică (prin crearea unui vid în interior) pe pielea unui bolnav, pentru a provoca o mică congestie locală a sângelui, în scop curativ. Vechii chinezi aplicau pe faţa bolnavilor ventuze de bambus.

În speranţa că cititorul va găsi în comerţ păhărelele necesare, vom prezenta modul de folosire a ventuzelor.

Material necesar

– ventuze sau pahare de băut, groase (6–15 bucăţi);

– tampoane de vată, de mărimea unei nuci, mai multe decât numărul ventuzelor;

– o pensă sau o foarfecă;

– o lumânare aprinsă.

Locul unde se aplică

– pe spate şi pe piept, dacă persoana este grasă (nu în dreptul inimii), în congestie pulmonară, bronşită acută etc.

– pe şale, în lumbago.

Mod de aplicare

Bolnavul va sta culcat, cu faţa în jos sau sus; se ia o ventuză în mâna stângă, întoarsă cu gura în jos, iar cu mâna dreaptă se apucă într-o pensă un tampon de vată; tamponul va fi aprins la lumânare, apoi flacăra va fi plimbată în interiorul ventuzei, având grijă să nu se atingă marginile sale, pentru a nu arde bolnavul; va urma aplicarea ventuzei (în interiorul căreia s-a produs un vid) pe piele, în locul dorit, prin mişcări repezi, apăsând câteva secunde, uşor; pielea de sub ventuză se ridică imediat.

Ventuzele vor rămâne aplicate pentru 15–20 de minute. Pentru a le scoate, se apasă puţin pielea din jurul lor, detaşând-o uşor, timp în care aerul intră sub ventuze. La sfârşit pielea se pudrează cu talc.

Contraindicaţii: hemoptizie, tuberculoză pulmonară.

Ventuze scarificate

După scoaterea ventuzelor cu o lamă de bărbierit trecută printr-o flacără, se incizează foarte superficial pielea, de 5–6 ori, în locul unde a stat ventuza, după care, în acelaşi loc, se aplică din nou ventuza. După 15 minute ventuzele se scot, iar locul se unge cu vaselină.

Ventuzele sacrificate se folosesc numai la indicaţia medicului.

PARTEA a II-a

GHID TERAPEUTIC

REMEDII NATURISTE

ABCESUL

• Este o colecţie de puroi cu localizări diferite: sub piele, în muşchi, în organe (ficat, creier, plămâni, rinichi etc.). Când abcesul localizat sub piele ajunge la suprafaţă, el apare sub forma unei umflături dureroase, de culoare roşie, cu un punct galben la mijloc. Acesta este abcesul cald, sau, în termeni populari, buboiul. El este însoţit de febră şi de înrăutăţirea stării generale.
Există şi abcese reci, cauzate de o infecţie tuberculoasă, ele neavând, însă, caracteristicile abceselor calde.

Remedii pentru diminuarea durerilor

– băi sau comprese locale cu infuzie caldă de muşeţel sau de nalbă;

– cataplasme calde cu frunze de nalbă.

Remedii pentru maturarea rapidă a abcesului

– cataplasme calde cu: usturoi zdrobit; ceapă coaptă; foi de varză fierte în apă; frunze de soc zdrobite, apoi fierte în apă şi oţet cu puţină sare, frunze de tutun muiate

în alcool; măcriș amestecat cu făină și untură de porc; terci de făină (pus între două bucăți de pânză); miez de pâine amestecat cu suc de praz sau cu lapte;

– expunerea segmentului cu abces la soare, în timpul prânzului, timp de 5–15 minute.

Remedii după maturarea abcesului

Dacă abcesul nu s-a deschis spontan, trebuie incizat cât mai repede pentru evacuarea puroiului. În cazuri excepționale, de izolare completă și în lipsa oricărui ajutor din partea unei persoane calificate, pentru ameliorarea durerilor, abcesele calde superficiale pot fi deschise și evacuate de puroi de oricine, cu condiția respectării următoarelor sfaturi: regiunea respectivă să fie dezinfectată cu alcool sau rachiu; mâinile celui care execută o astfel de intervenție trebuie să fie dezinfectate cu alcool sau rachiu. Cu vârful unui ac gros sau cu al unei lame de briceag sau cu o lamă de bărbierit, trecute prin flacără, apoi răcite, se va înțepa în punctul galben al abcesului. După incizie, se va apăsa cu două degete foarte ușor în jurul abcesului, pentru evacuarea puroiului, după care regiunea respectivă va fi pansată.

După această mică intervenție de necesitate, nu uitați să vă prezentați la medic.

Abcesele reci se tratează numai de către medic.

Remedii pentru abcesul dentar

Înainte și după executarea inciziei numai de către medic, se recomandă gargară cu infuzie[1] de: flori de mușețel (3 linguri la o cană de apă); flori de coada șoricelului (o lingură la o cană de apă); sunătoare (2 linguri la o cană de apă).

---

[1] Tehnica preparării infuziilor, decocturilor, cataplasmelor etc. este expusă la capitolul Fitoterapie, în partea întâi a lucrării.

ACNEEA

• Este o boală de piele localizată la nivelul glandelor sebacee, situate pe față, piept, spate și umeri. Ea se caracterizează prin erupții diferite (papule, pustule, comedoane), ce apar mai ales la tineri, după vârsta de 15 ani.

Măsuri igienice

– spălarea pielii de două ori pe zi cu apă călduță și săpun de sulf sau gudron;
– fierberea rufelor de corp;
– schimbarea cămășii în fiecare zi;
– combaterea constipației.

Dietoterapie

Alimente permise: legume și fructe proaspete, pâine integrală, carne slabă, iaurt, brânză de vaci proaspătă.

Alimente-medicament: varză[1], un pahar de suc pe zi, timp de 3 săptămâni; spanac fiert sau crud, 200–300 g pe zi, timp de 3 săptămâni; struguri, 250 g dimineața și 500 g la prânz timp de 3 săptămâni; polen, 3–4 lingurițe pe zi; drojdie de bere, 2–3 linguri pe zi.

Alimente interzise: grăsimi animale, brânzeturi fermentate, mezeluri, sosuri, vânat, pătlăgele vinete, ciocolată, dulciuri, băuturi alcoolice.

Fitoterapie

Uz extern:

– badijonaj cu decoct de arnică (30 g flori la 1 litru de apă, fierbere 4–5 minute), de mai multe ori pe zi;

---

[1] Tehnica preparării sucurilor de fructe și legume este expusă la capitolul Dietoterapie, în partea întâi a lucrării.

– comprese cu infuzie de flori de trei fraţi pătaţi (100 g la 1 litru de apă); infuzie de brusture (20–30 g la 1 litru de apă); infuzie de conuri de hamei (o lingură la 100 ml apă); decoct de salată (100 g la 1 litru de apă);

– băi de aburi la faţă cu apă simplă sau cu decoct de muşeţel, fân, paie de ovăz, apoi tamponări cu apă rece.

Uz intern:

– infuzie de coada şoricelului (20 g flori sau frunze la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), o cană pe zi;

– infuzie de măcriş (20 g frunze sau 40 g rădăcini la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), câte o cană dimineaţa şi seara.

Helioterapie

În prima zi expunerea la soare va fi de 5 minute, apoi va fi crescută zilnic cu alte 5 minute, în felul acesta ajungându-se la un total de 60–90 de minute, o singură şedinţă.

Reflexoterapie[1]

Masaj energetic al mâinilor şi picioarelor în următoarele zone: ficat, rinichi şi glande suprarenale.

Psihoterapie

Este necesară tinerilor timizi, anxioşi şi introvertiţi.

Crenoterapie

Călimăneşti-Căciulata, Herculane, Mangalia, Pucioasa, Olăneşti etc. (pentru ape sulfuroase).

---

[1] Tehnica acestei metode este expusă la capitolul Reflexoterapie, în prima parte a lucrării. Indicaţia de „zonă“ pe tot cuprinsul Ghidului terapeutic se referă la zonele reflexogene.

Alte remedii

Ungere de două ori pe zi cu propolis (alifie 20%).

AEROFAGIA

• Aerofagia (gr. *aer, aeros* = aer; *phagein* = a mânca) este caracterizată prin acumularea de aer în cantitate mare în partea inferioară a esofagului și în cea superioară a stomacului. Această suferință provoacă balonări, senzație de nod în gât sau gol în capul pieptului, greutate la respirație, palpitații, dureri în dreptul inimii etc. Uneori aerofagia este un simptom al ulcerului gastric sau al litiazei biliare.

Măsuri igienice

– mesele vor fi cât mai dese, la ore fixe, cu alimente cât mai puține și cât mai bine mestecate în gură;

– interzicerea băutului de lichide și a vorbitului în timpul mesei;

– interzicerea fumatului, a băutului direct din sticlă și a mestecatului de gumă;

– purtarea numai de îmbrăcăminte lejeră, nu strânsă pe abdomen;

– înlocuirea curelei de pantalon cu bretele;

– repaus la pat după fiecare masă (dacă este posibil), timp de 30–60 de minute, cu fața în jos.

Dietoterapie

Alimente permise: carne slabă fiartă, pâine albă, fasole verde, salată, spanac, băuturi neîndulcite, pește alb etc.

Alimente de evitat: pâine neagră, brânzeturi fermentate, miere, fasole boabe, linte, ridichi, băuturi reci sau gazoase, lichide în exces.

Alimente interzise: mazăre, linte, făinoase, produse de patiserie, băuturi dulci, băuturi alcoolice, cafea, ceai, băuturi fermentate (bere, cidru), condimente, sifon, ape minerale etc.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: izmă (30 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), o cană după mesele principale; tarhon (25 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), o cană după mesele principale; măghiran (25 g flori uscate la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), o cană după mesele principale; flori de coada şoricelului (2 linguri la 1/2 litru de apă, infuzat 10 minute), se bea fracţionată întreaga cantitate (într-o singură zi); flori de muşeţel (1–2 linguriţe la o cană de apă, infuzat 10 minute), 1–2 căni pe zi.

Preparatele menţionate vor fi consumate calde.

Reflexoterapie

Masaj energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: stomac, valva ileo-cecală (în apropierea apendicelui), ansa sigmoidă (situat pe colonul descendent lângă rect).

– Percuţia vertebrei cervicale 7 (C_7), timp de 45 de secunde (câte o lovitură pe secundă), pauză 2 minute; percuţia vertebrei dorsale 5 (D_5), timp de 2 minute, apoi pauză alte 2 minute; percuţia vertebrei cervicale 7 (C_7), timp de 45 de secunde, pauză 2 minute; percuţia vertebrei dorsale 11 (D_{11}), timp de un minut.

Alte remedii

– masajul energic în punctul situat la 2 grosimi de deget sub vârful osului stern;

– buiotă cu apă caldă în partea inferioară a abdomenului (pentru suprimarea durerilor);

– o cană de lapte + 2 picături de eter (pentru suprimarea durerilor);

– respirația să se facă cât mai mult pe nas (pentru suprimarea durerilor);

– gimnastică sau practicarea unui sport relaxant (mers pe jos, înot, mers pe bicicletă etc.)

ALCOOLISMUL

• Abuzul permanent de băuturi alcoolice, cunoscut și sub numele de alcoolism, este o suferință destul de anevoios de tratat, chiar de către specialiști. Unele remedii naturale pot fi uneori de un real folos pentru atenuarea manifestărilor acute (beția) sau cronice ale alcoolicului.

Psihoterapie

Este una dintre cele mai eficiente metode dacă va fi aplicată de un specialist, un rol deosebit avându-l, desigur, atât cel interesat, cât și anturajul său.

Alcoolicul nu va fi dojenit, ci dimpotrivă, i se va explica cu răbdare ce rol nefast are alcoolul asupra sănătății sale.

Orice tratament de dezalcoolizare se va face numai cu știrea și consimțământul bolnavului, orice abatere de la

această regulă însemnând eșecul tratamentului, oricât de sofisticat ar fi el.

Fitoterapie[1]

Uz intern:

– infuzie de semințe de pătrunjel (2 g la o cană de apă), o cană la mesele principale;

– decoct de: pătrunjel (50 g frunze și puțină coajă de lămâie sau portocală, la 1 litru de apă, fierbere până la înjumătățire, apoi păstrare la rece), o linguriță în fiecare dimineață, pe nemâncare; praz (6 fire tăiate mărunt, apoi fierte într-un litru de apă timp de o oră), 3 căni pe zi; ardei și coajă de revent (10 g din fiecare la 1 litru de apă, fierbere 15 minute, apoi păstrare 12 ore într-un vas acoperit), 2 căni pe zi;

– macerat de ceapă (500 g ceapă crudă, zdrobită și pusă la macerat într-un litru de apă pentru 24 de ore), 3 pahare mici pe zi.

Dietoterapie

Varză (de preferat roșie) crudă, tocată, câte 100–150 g pe zi.

Reflexoterapie

Masaj energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: hipofiză, suprarenale, ficat, pancreas, tiroidă și gonade.

În Franța este folosită pentru dezalcoolizare următoarea metodă, în cazul băutorilor de vin: se toarnă într-un vas

[1] În S.U.A. se experimentează pentru dezalcoolizare și dezintoxicare de droguri un extract de ovăz sălbatic, care are proprietatea de a limita senzația lipsei de alcool sau de drog.

metalic vinul preferat (2 litri); imediat după fierbere, vasul fiind așezat într-un alt loc (luat de pe foc), se dă foc vinului, pentru a fi ars alcoolul pe care îl conține. În ziua întâi se consumă o parte vin ars și nouă părți vin nears; în ziua a doua, 2 părți vin ars și 8 părți vin nears; în ziua a treia, 3 părți vin ars și 7 părți vin nears; în ziua a patra, 4 părți vin ars și 6 părți vin nears; în ziua a cincea, 5 părți vin ars și 5 părți vin nears; în ziua a șasea, 6 părți vin ars și 4 părți vin nears; în ziua a șaptea, 7 părți vin ars și 3 părți vin nears, în ziua a opta, 8 părți vin ars și 2 părți vin nears, în ziua a noua, 9 părți vin ars și o parte vin nears; în ziua a zecea se consumă numai vin ars și tot așa în continuare, până la dezobișnuire. Cei interesați pot folosi cu toată încrederea această metodă.

Alte remedii

– alimentație echilibrată fără prea multe condimente;

– mers pe jos, zilnic, câțiva kilometri;

– practicarea unui sport de echipă: fotbal, handbal, volei etc.

Remedii pentru trezire din beție

– 6 linguri de miere la fiecare 20 de minute (metoda Jarvis);

– o cafea concentrată fără zahăr;

– apă minerală sau sifon în cantități mari;

– strângerea puternică a vârfului nasului cu două degete;

– apăsarea energică cu unghia la baza degetului mare, în zona cea mai proeminentă din palmă (metodă chinezească);

– provocare de vărsături (în cazurile ușoare de beție, nu în cele avansate, deoarece conținutul stomacului evacuat

cu această ocazie inundă căile respiratorii provocând asfixie), prin gâdilarea luetei cu vârful unui deget, cu o pană sau cu coada unei linguri.

ALERGIA

• Este reacția organismului unor persoane la contactul repetat cu anumite substanțe, denumite alergene. Ele se găsesc în unele alimente (ouă, pește, carne, căpșuni etc.), în aer (praf de casă, polen, fulgi etc.), în unele medicamente (penicilină, streptomicină, aspirină, piramidon etc.). Cele mai frecvente reacții, clasificate în patru tipuri (I, II, III și IV), se petrec la nivelul pielii și mucoaselor. Din tipul I fac parte: astmul alergic, rinita nesezonieră alergică, laringita, conjunctivita, urticaria acută, șocul anafilactic etc.

S-a observat că persoanele alergice se îmbolnăvesc mai puțin de cancer, sistemul lor imunitar funcționând mai puternic. Unii oameni de știință consideră alergia ca o reacție, o formă de rezistență a rasei umane.

Bolile alergice vor fi tratate numai de către medic, la ale cărui prescripții pot fi folosite și unele remedii naturale.

Măsuri igienice

Evitarea contactului cu produsele menționate mai sus, mergându-se până la schimbarea locului de muncă, profesiei sau chiar a domiciliului și a localității.

Fitoterapie

Infuzie de: trei fraţi pătaţi (o linguriţă de plantă uscată la o cană de apă), 2–3 căni pe zi (cu rezultate bune în urticatie); flori de coada şoricelului (o lingură la o cană de apă), 2 căni pe zi; amestec de flori de trei fraţi pătaţi (50 g) + flori de coada şoricelului (10 g) + flori de lăvănţică (5 g) + talpa gâştii (20 g) + rădăcină de brusture (15 g). Din acest amestec se ia o lingură, peste care va fi turnată o cană de apă fiartă; vor fi consumate 2–3 căni pe zi, timp de o lună.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: rinichi, uretere, vezică urinară, paratiroide şi apendice.

Presopunctură

– masaj digital energic în spaţiul situat pe dosul labei piciorului, între cele două oase din prelungirea degetului I (mare) şi II;

– masajul digital energic în punctul situat la extremitatea internă a pliului genunchiului, îndoit.

Dietoterapie

Alimente interzise: cele care produc bolnavului reacţii alergice.

Alimente medicament: ridichi negre şi **ouă de prepeliţă.**

Proprietăţile antialergice ale oului de prepeliţă au fost descoperite întâmplător în Franţa în anul 1968, de către medicul J.C. Truffier, căruia mai mulţi bolnavi de astm bronşic, din orăşelul său, i-au relatat ameliorarea suferinţei lor după ce consumaseră ouă de prepeliţă, mai ales crude, câteva săptămâni la rând.

Truffier a tratat cu ouă de prepeliţă, mai întâi din considerente morale, un astm grav, rebel la orice tratament, apoi rinite şi conjunctivite alergice şi tuse spastică, obţinând în multe cazuri ameliorări evidente. Au urmat, în serie, bolnavi cu astm bronşic din localitatea sa şi din împrejurimi. Rezultatele obţinute au fost comunicate în presa de specialitate: 2 000 de bolnavi de astm bronşic, la care a obţinut diminuarea intensităţii crizelor şi chiar rărirea lor, în câteva cazuri până la un an.

Descoperirea sa a atras atenţia a numeroşi cercetători, printre care şi cunoscutul medic Jacques Benvéniste, de la Institutul Naţional al Sănătăţii şi Cercetări Medicale. Cu ajutorul unui test original (testul Benvéniste), s-a demonstrat eficacitatea tratamentului cu ouă de prepeliţă; testul a fost negativ la 29 de bolnavi din cei 30 trataţi cu ouă de prepeliţă. Oul de prepeliţă, a concluzionat Benvéniste, are proprietăţi antialergice.

Descoperirea în oul de prepeliţă a substanţelor active specifice (factorul antialergic) a fost o temă prezentă pe masa multor laboratoare farmaceutice din lume (până în anul 1985 nu s-a făcut nici un fel de descoperire). Ce se ştie până acum despre acest ou: este mai mic decât oul de găină, având în compoziţia sa, faţă de acesta, de 5 ori mai mult fosfor de 7,5 ori mai mult fier, de 6 ori mai multă vitamină B_1, de 15 ori mai multă vitamina B_2. S-a mai constatat că oul de prepeliţă produce extrem de puţine reacţii alergice. Şi ceea ce este mai important, spune Truffier, bolnavul care consumă ouă de prepeliţă poate convieţui cu alergenul. Cu toate acestea, tratamentul cu ouă de prepeliţă trebuie avizat şi supravegheat de medic.

În timpul tratamentului este interzis consumul de băuturi alcoolice. Schema de tratament este menţionată la capitolul Astmul bronşic.

Tratamentul astmului bronşic cu ouă de prepeliţă nu este o noutate. Ele erau folosite cu sute de ani în urmă în China, tot pentru astm bronşic, boală cunoscută la acea vreme sub denumirea de „boala gurii deschise şi a umerilor ridicaţi", o descriere succintă a poziţiei bolnavului în timpul crizei.

În prezent, oul de prepeliţă este folosit în Franţa, Brazilia, Japonia, Rusia, Polonia, Vietnam etc. la tratamentul impotenţei sexuale, diabetului zaharat, ulcerului gastro-duodenal, hipertensiunii arteriale etc. După o corespondenţă cu dr. J. Truffier (1983–1984), subsemnatul a tratat la Eforie Nord şi Constanţa aproximativ 200 de bolnavi de astm bronşic şi rinită alergică, obţinând la un mare număr diminuarea intensităţii şi rărirea crizelor până la 12–15 luni, mai ales la copii şi adolescenţi.

ALOPECIA[1]

• Căderea părului sau alopecia este o suferinţă întâlnită atât la femei cât şi la bărbaţi, ea având un caracter temporar sau permanent. Cauzele alopeciei sunt: igiena defectuoasă a părului, unele boli de piele, unele medicamente, greşeli de alimentaţie, vopsirea sau coafarea părului foarte des, stresurile etc.

Măsuri igienice

– părul va fi pieptănat şi periat zilnic, evitându-se manevrele brutale;

[1] În limba greacă *alopex* înseamnă vulpe, animale care suferă de o boală caracterizată prin pierderea părului. De aici şi cuvântul *alopecie*.

– părul va fi spălat în mod regulat, la 3–7 zile, în funcţie de gradul de seboree, cu săpun de borax, de sulf sau gudron;

– capul va fi ţinut, în sezonul cald, chiar pe ploaie sau pe vânt, în permanenţă descoperit;

– evitarea fumatului şi stresurilor.

Dietoterapie

Alimente-medicament: fructe şi legume cât mai multe, grâu încolţit sau drojdie de bere, câte o linguriţă în fiecare dimineaţă.

Alimente de evitat: grăsimi (mai ales animale), conserve, ouă, organe, făinoase, cafea, băuturi alcoolice.

Fitoterapie

• Pentru creşterea părului[1]. *Uz extern:*

– fricţii zilnice ale pielii capului cu: decoct de coada şoricelului (50 g de plantă mărunţită apoi fiartă într-un litru de apă timp de 10 minute; decoct de rădăcină de lipan (30 g) + urzici (30 g) + lăptuci (30 g), fierte într-un litru de apă timp de 15 minute.

• Pentru întărirea părului. *Uz extern:*

– după spălare, părul va fi clătit cu: infuzie de lipan (50 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute); decoct de urzici (50 g mărunţite şi fierte într-un litru de apă timp de 10 minute).

• Pentru împiedicarea căderii părului. *Uz extern:*

– fricţia capului, de două ori pe zi, cu următorul preparat: frunze proaspete de merişor, mărunţite (60 g) + rozmarin (60 g), puse la macerat timp de 15 zile într-un

[1] Părul creşte aproximativ o jumătate de milimetru pe zi, în funcţie de vârstă şi anotimp.

litru de alcool de 60°, cu agitarea flaconului în fiecare zi (se va folosi numai preparatul filtrat); fricția capului cu infuzie de busuioc (150 g frunze proaspete la 1 litru de apă, infuzat 20 de minute).

• Pentru împiedicarea formării de mătreață. *Uz extern:*

– fricția capului cu: infuzie de frunze de castan (60 g la 1 litru de apă); decoct de coajă de stejar și de plop pisată (30 g din fiecare pentru 1 litru de apă, fierbere 20 de minute fără acoperirea vasului; suc de urzici (50 g) + 2 linguri de ulei de ricin;

– după spălare și clătire, capul va fi fricționat cu: decoct de săpunăriță (un pumn de plantă la 3/4 litru de apă, fierbere 10 minute, răcire, apoi filtrare); decoct de cimbru + coajă de mesteacăn + urzici + lipan (câte o lingură din fiecare la 1 litru de apă, fierbere 10–15 minute).

Hidroterapie

– dușuri alternante (40–20°C) cîteva minute;

– împachetări reci la cap și picioare, timp de 10 secunde;

– aplicarea pe cap a unui prosop muiat în apă rece, apoi fricționarea energică cu vârful degetelor, urmată de ciupituri (câteva secunde);

– introducerea capului, pentru câteva secunde, într-un vas cu apă caldă, apoi în altul cu apă rece, de mai multe ori la rând, în fiecare dimineață, după care părul va fi fricționat la bază cu vârful degetului;

– băi de aburi la cap, timp de câteva secunde.

Reflexoterapie

Frecarea unghiilor de la mâini, unele de altele, prin mișcări rapide și scurte, timp de 5 minute, de 3 ori

pe zi. Această manevră va fi executată cîteva săptămâni la rând.

Talasoterapie

Băile de mare se vor face cu capul descoperit; pielea capului va fi frictionată cu apă de mare, după care se recomandă clătirea cu apă dulce, caldă apoi rece.

Pielea capului va fi fricţionată, şi la domiciliu, cu apă de mare, după care se recomandă clătire cu decoct de urzici, spălare cu apă călduţă, apoi rece. În timpul clătirii şi spălării, pielea capului va fi fricţionată cu vârful degetelor.

Alte remedii

– masajul capului cu apă rece timp de câteva minute;

– masajul cefei, gâtului, frunţii şi creştetului capului cu vârful degetelor;

– şamponarea părului, pentru prevenirea alopeciei, cu următorul preparat: 2 gălbenuşe de ou + apă caldă + câteva picături de rom, apoi clătire cu decoct de urzici sau cu apă cadă, urmată de apă rece. O astfel de metodă va fi efectuată zilnic, 10 zile la rând.

AMEŢEALA

• Ameţeala sau vertijul (lat. *vertigo* = învârtire, rotire) este senzaţia neplăcută de deplasare în spaţiu, cu rotirea obiectelor sau a propriului corp, însoţită de pierderea echilibrului, greaţă şi vărsături.

Ameţeala este un simptom cu caracter acut, paroxistic sau cronic. *Ameţeala acută* se întâlneşte în: bolile urechii

medii, intoxicații cu alcool, cu tutun, cu streptomicină, cu chinină, traumatisme, epilepsie, scleroză în plăci, tumori cerebrale, tromboze și hemoragii cerebrale, meningită etc. *Amețeala paroxistică* se manifestă în: spondiloză cervicală, sindrom Ménière, migrenă, epilepsie, tumori cerebrale, meningită etc. *Amețeala cronică* este prezentă în: ateroscleroză cerebrală, tumori cerebrale, scleroză în plăci, după traumatisme cerebrale, meningită tuberculoasă, sifilis, boli psihice etc. Iată, deci, că amețeala are nenumărate cauze, ceea ce impune prezentarea la medic ori de cîte ori acest simptom apare, se repetă sau survine brusc.

Sunt și amețeli provocate de urcatul sau coborâtul cu ascensorul, de privitul în jos de la mari înălțimi, în timpul zborului cu avionul, după coborârea din scrânciob sau în timpul învârtirii.

Măsuri igienice

– evitarea liftului, a privitului de la mari înălțimi, a jocurilor distractive ce folosesc învârtirea;
– suprimarea fumatului, a băuturilor alcoolice.

Dietoterapie

Alimente-medicament: miere sau dulceață (o lingură) + 2 g pulbere de măghiran, pătrunjel sau mărar (la fiecare masă).

Alimente interzise: grăsimi animale, maioneză, conserve, ouă, băuturi alcoolice.

Fitoterapie

Uz intern:
– infuzie de: mentă (30 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), 2–3 căni pe zi; lămâiță (30 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), 2–3 căni pe zi. Preparatele se consumă calde.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: echilibru, cap, ficat, vezica biliară, ureche, splină, pancreas.

Alte remedii

– masajul tâmplelor în locul unde începe inserţia părului;
– masajul frunţii între sprâncene.

ANEMIA

• Este o boală produsă de scăderea numărului de globule roşii din sânge sau modificarea lor (formă, mărime, încărcare cu hemoglobină etc.). După origine, anemiile sunt de mai multe feluri: prin pierdere de sânge ori distrugerea globulelor roşii, prin lipsă de fier, prin insuficienţă medulară etc. Bolnavii de anemie obosesc foarte repede, sunt palizi, acuză ameţeli.

Anemiile cauzate de hemoragii sau deficit alimentar pot beneficia, pe lângă tratamentul medicului, şi de unele remedii naturale.

Dietoterapie

Alimente indicate: ficat de viţel, carne, măduvă de oase, gălbenuş de ou, pâine integrală, cereale, grâu încolţit, spanac, măcriş, pătrunjel, varză, hrean, pătlăgele vinete, sfeclă roşie, morcovi, praz, mere, pere, cireşe, struguri, pepene, măsline, ciuperci, nuci etc.

Alimente-medicament (unul sau două zilnic): sparanghel (50 g), sfeclă (50–100 g), morcovi (100–150 g), varză crudă (200 g) + zeamă de lămâie, spanac crud (100 g) înainte de masă, urzici crude (50 g), pătrunjel (20 g).

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: frunze de nuc (20 g la 1 litru de apă, infuzat 15 minute), câte o cană înainte de mesele principale; coada șoricelului (30 g din vârful florilor la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; cimbrișor (o ramură la o cană de apă, infuzat 10 minute), câte o cană după fiecare masă, niciodată înainte. *Acest preparat nu se recomandă copiilor!*

Pentru adulți: vin de flori de salcâm (20 g infuzie într-un litru de vin roșu foarte fierbinte); vin de melisă + roiniță (20 g frunze și flori la 1 litru de vin alb, fierbere câteva minute, apoi lăsat să se răcească); se consumă filtrat, câte un pahar mic înainte de masă.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: splină și metabolism.

Percuția vertebrei dorsale 10 (D_{10}), de trei ori câte un minut, cu pauze de un minut (în fiecare zi).

Crenoterapie

Pentru anemiile provocate de menoragii, rezecții de stomac și alimentație săracă în fier: Tușnad, Buziaș, Covasna, Lipova.

Pentru anemiile cauzate de lipsa vitaminei B_{12}: Olănești, Borsec, Călimănești-Căciulata, Sângeorz, Slănic-Moldova.

Climatoterapie

Poiana Brașov, Bușteni, Buziaș, Covasna, Câmpulung Muscel, Lacu Roșu, Lipova, Sinaia , Stâna de Vale, Rucăr, Tismana, Tușnad.

ANGINA

• Angina este denumirea comună dată infecțiilor acute ale faringelui și amigdalelor. Ea se manifestă prin dureri la înghițire, febră, lipsa poftei de mâncare, mărirea ganglionilor submaxilari. Angina se va trata numai de către medic, pe lângă prescripțiile sale putând fi folosite și unele remedii naturale.

Dietoterapie

Ceaiuri îndulcite cu miere, cât mai calde, alimente lichide și semilichide fără sare.

Alimente-medicament: fructe și legume bogate în vitamina C și miere (ținută cât mai mult în gură).

Fitoterapie

Uz extern:

– gargară de mai multe ori pe zi, cu unul din următoarele preparate îndulcite cu miere: infuzie de măceșe (30 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute); flori de mușețel (3 linguri la o cană de apă + 4 g acid boric); frunze de dud uscate (40 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute); urzici + petale de trandafir roșu + frunze de patlagină (câte o lingură din fiecare la o cană de apă); decocot de coajă de salcie (4 linguri la o cană de apă); suc

de țelină (o parte suc de țelină și 5 părți apă) + câteva picături de zeamă de lămâie; apă caldă + câteva picături de oțet și zeamă de lămâie;

– *Cataplasme* calde pe fața anterioară a gâtului, de mai multe ori pe zi, cu: apă sărată, ceapă coaptă, cenușă + sare (puse într-un săculeț de pânză), praz fiert, apoi presărat cu piper, miez de pâine îmbibat în rachiu, apoi presărat cu piper.

Hidroterapie

– băi calde la picioare cu apă simplă, cu sare sau cenușă;

– băi alternante (40–20°C) la picioare, de câteva ori.

Reflexoterapie

Masaj energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: laringe, amigdale, căi limfatice, intestin gros, ficat, rinichi, vezică biliară.

ANGINA PECTORALĂ

• Se manifestă cu dureri în regiunea inimii sau în partea inferioară a osului stern, descrise de bolnavi în diverse feluri: ca o gheară, o strângere, o presiune, o greutate etc. De cele mai multe ori durerea iradiază în umărul și în membrul superior stâng, până la ultimele degete. Aceste dureri pot apărea după un efort fizic, după șocuri emoționale, după mese copioase, la contact cu aer rece etc. De cele mai multe ori cedează la repaus sau la nitroglicerină, medicament pe care bolnavii îl poartă la ei în permanență.

Atenţie! Când durerea este foarte mare, când depăşeşte 30 de minute şi nu cedează la nitroglicerină, chemaţi de îndată medicul! Până la sosirea acestuia, se va proceda în felul următor: bolnavul va fi pus în repaus total la orizontală, oriunde s-ar afla; dacă sunt posibilităţi, i se vor face băi calde (40°C) la mîini, timp de 15 secunde, repetate de mai multe ori, până la ameliorarea durerilor; se vor masa mâinile şi tălpile în următoarele zone: suprarenale, rinichi, plex solar, stomac, plămâni, inimă şi hipofiză; i se va da să bea o infuzie preparată din următoarele plante: flori de tei (50 g) + flori de păducel (10 g) + flori de soc (10 g) + fructe de fenicul (10 g) + rădăcină de valeriană (20 g) – o lingură din acest amestec la o cană de apă; vor fi consumate 1–2 căni la nevoie.

Între crize – măsuri igienice

Evitarea mersului pe jos pe distanţe mari, a alergărilor după un vehicul, a frigului, a trecerilor bruşte de la cald la rece, a meselor copioase, a emoţiilor, a vizionării competiţiilor sportive pe stadioane, în săli sau la televizor.

Dietoterapie

Vezi: Ateroscleroza, Diabetul zaharat şi Hipertensiunea arterială.

Fitoterapie

Vezi: Ateroscleroza, Diabetul zaharat şi Hipertensiunea arterială.

Climato- şi crenoterapie

Se recomandă numai în sezonul cald, în fazele de acalmie, cu avizul medicului la: Tuşnad, Vatra Dornei, Buziaş, Covasna, Lipova.

ANOREXIA

• Pierderea poftei de mâncare sau anorexia (gr. *anorexia* = lipsa poftei de mâncare) poate fi întâlnită la orice vârstă: la sugari, din cauza unor greşeli alimentare, a subnutriţiei, a ieşirii dinţilor, a anomaliilor congenitale bucofaringiene etc.; la copiii mai mari cu rahitism, anemie, boli infecţioase etc.; la adulţi, cauzată de boli febrile, boli de rinichi, tuberculoză, cancer etc.

Există şi o anorexie nervoasă, ea fiind provocată de oboseală sau de unele traume psihice, iar la copii ca urmare a comportării greşite a părinţilor, care le satisfac orice capriciu în legătură cu mâncarea.

Măsuri igienice

– îndepărtarea cauzelor amintite (dacă este posibil);
– combaterea sedentarismului;
– servirea mesei în condiţii igienice, într-o ambianţă plăcută;
– prezentarea mâncării cât mai atrăgător cu putinţă;
– copiii vor fi învăţaţi să mănânce singuri, cât mai de timpuriu.

Dietoterapie

Alimentaţia să fie cât mai diversificată, întotdeauna ţinându-se seama de preferinţele subiectului.

Alimente-medicament: creson, ceapă, lămâie, ţelină, morcovi, pătlăgele roşii, usturoi, mărar (crude); suc de coacăze (câte un pahar dimineaţa, pe nemâncate, şi unul înainte de masa de prânz), măcriş fiert (30 g la 1 litru de apă); polen (3–4 linguriţe pe zi).

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de măghiran (o linguriţă la o cană de apă), câte o cană înaintea meselor principale;

– decoct aperitiv din: frunze şi rădăcină de pătlagină + coajă de salcie + rădăcină de leuştean + rădăcină de mărar (câte 10 g din fiecare), fierte într-un litru de apă, timp de 5 minute – se consumă filtrat şi îndulcit, câte 2–3 căni pe zi;

– vin aperitiv de pelin (40 g frunze şi flori uscate puse la macerat, timp de o săptămână, într-un litru de vin alb, într-un loc rece); se consumă filtrat, câte un pahar înaintea meselor principale;

– vin aperitiv de frunze de nuc (un pumn de frunze puse la macerat, timp de o săptămână, într-un litru de vin roşu); se consumă îndulcit, câte o cană înaintea meselor.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: stomac, intestin şi tiroidă.

Masajul energic al proeminenţei musculare de la baza degetului mare, în palmă.

ARSURA

- Poate fi provocată de diferiţi agenţi: foc, apă fierbinte, vapori de apă, substanţe chimice, radiaţii, electricitate etc.

Arsura este de patru grade: I – pielea este roşie şi dureroasă; II – pielea este roşie cu băşici; III – pielea este

distrusă în întregime, uneori cu țesuturile mai profunde (grăsime, mușchi, vase); IV – țesuturile sunt carbonizate.

Bolnavii cu arsuri acuză dureri foarte mari, iar în cazul celor grave și extinse prezintă o stare de șoc, ce necesită tratamentul medicului de urgență.

Măsuri pentru prevenirea arsurilor la copii

– să nu fie lăsați să se joace cu focul;

– să nu fie lăsați singuri în casă;

– să nu aibă la îndemână mijloace ce produc foc: chibrite, brichete;

– substanțele inflamabile, caustice sau toxice să fie ținute sub cheie;

– să nu se joace în preajma recipientelor cu lichide fierbinți;

– băile de soare să fie efectuate în mod progresiv;

– să nu aibă la îndemână fire electrice sau sârme, iar prizele electrice să fie blocate etc.

Remedii pentru arsuri

– pentru arsurile produse la degete (cu ocazia atingerii obiectelor fierbinți): strângerea lobului urechilor cu degetele „arse"; apropierea degetelor „arse" de o flacără (o astfel de manevră calmează durerea);

– pentru arsurile produse de **substanțe acide:** spălare cu multă apă și săpun (prin manevre blânde), apoi aplicarea unei soluții de bicarbonat de sodiu sau apă de var;

– pentru arsurile produse de **substanțe alcaline:** spălare cu zeamă de lămâie sau apă cu oțet, apoi aplicare de comprese cu apă rece (după ce a fost fiartă), schimbate până la dispariția durerilor;

– pentru arsurile produse de **iod:** loțiuni sau comprese cu o soluție de amidon, schimbate foate des; comprese cu o soluție de potasiu;

– pentru arsurile de gradul I și II cu întindere mică: cataplasme cu morcovi, cartofi rași sau pătlăgele roșii, timp de 2 ore; cataplasme cu frunze de salată, fierte și răcite, cu frunze de varză bine spălate, cu spanac fiert în ulei apoi răcit, cu pulpă de pepene, cu ceapă crudă; comprese cu lapte fiert și bine răcit, cu oțet rece; cataplasme sau comprese cu decoct de sâmburi de gutui (10 g la o cană de apă, fierbere 10 minute, apoi răcite); spălări sau comprese cu infuzie de flori de mușețel, rece; comprese cu infuzie rece de coada șoricelului; băi sau comprese cu infuzie de sunătoare sau de muguri de pin;

– pentru arsurile produse de **apă fierbinte:** miere lichefiată, apoi acoperire cu un pansament; gălbenuș de ou;

– bășicile nu vor fi sparte pentru a nu se infecta;

– pentru arsurile limitate la suprafețe mici de piele se mai recomandă scufundarea rapidă a segmentului respectiv în apă cu gheață până la încetarea durerilor.

Alte sfaturi

– arsurile de pe față nu se pansează;

– pe arsuri nu se aplică substanțe grase;

– când arsurile sunt întinse, bolnavul nu va fi dezbrăcat (cu excepția încălțămintei), ci va fi învelit într-un cearșaf curat, apoi va fi transportat la spital (în timpul transportului va consuma băuturi călduțe nealcoolizate).

De reținut! arsurile grave și întinse vor fi tratate numai la spital.

ARTERIOPATIA CRONICĂ OBLITERANTĂ

• Această suferinţă, localizată mai frecvent la membrele inferioare, este consecinţa unui proces inflamator (trombangeita obliterantă), degenerativ (ateroscleroza, diabetul zaharat), infecţios etc., al arterelor periferice.

În 90% din cazuri, mobilul prezentării la medic al acestor bolnavi îl constituie durerea apărută la muşchii gambei, sub forma unei crampe care apare după un mers pe jos, la început după o distanţă mare, apoi din ce în ce mai mică. Această durere, denumită claudicaţie intermitentă (lat. *claudicare* = a şchiopăta) dispare, la început, după un repaus de câteva minute, ceea ce permite bolnavului să-şi reia drumul. În stadiul avansat al bolii, durerea este permanentă, chiar în repaus. În plus bolnavul mai prezintă şi alte simptome locale: căderea părului, cianozarea tegumentelor, necroză, ulceraţii care se vindecă greu etc.

Măsuri igienice

– repaus la pat (se aplică la indicaţia medicului, în funcţie de stadiul bolii); repausul îndelungat, fără nici un fel de efort fizic, este nociv;

– abandonarea fumatului, definitiv, şi evitarea oricărui contact cu fumul de ţigară;

– încălţămine largă, cu talpă groasă şi elastică, căptuşită cu blană sau cu alt material izolator; evitarea încălţămintei strâmte sau incomode;

– evitarea frigului şi a umezelii;

– spălarea picioarelor cu apă călduţă şi săpun, apoi ştergere uşoară şi masaj blând cu lanolină;

– unghiile vor fi tăiate în linie dreaptă, pentru evitarea încarnării, cu mare grijă, pentru a nu se produce răni;

– interzicerea jartierelor sau a legăturilor circulare la membrele inferioare, pentru a nu stânjeni circulaţia sângelui;

– purtarea de ciorapi de bumbac sau de lână, cei din material plastic fiind contraindicaţi;

– evitarea statului mult timp în picioare sau pe scaun, dacă nu sunt sprijinite pe un suport;

– interzicerea aplicării de sticle cu apă caldă sau pernă electrică pe piciorul bolnav;

– temperatura camerei trebuie menţinută constantă, evitându-se variaţiile mari; temperatura optimă este de 26–28°C; depăşirea temperaturii de 32°C este nocivă.

Dietoterapia este foarte importantă pentru bolnavii de ateroscleroză şi diabet zaharat.

Fitoterapie

Vezi: Ateroscleroza şi Diabetul zaharat.

Kinetoterapie

Mişcarea poate fi efectuată, în funcţie de stadiile evolutive ale bolii, sub diverse forme:

– mers pe jos (trebuie alternat cu repaus la pat), care se va face pe un teren plat, într-un ritm care să nu provoace dureri, în zilele nefriguroase, fără precipitaţii atmosferice; mersul pe jos se va face după masa de prânz, după un repaus la pat, distanţele şi ritmul fiind mărite progresiv;

– exerciţii fizice pentru stimularea tonusului vascular periferic şi îmbunătăţirea circulaţiei periferice: ridicare pe vârfuri (de mai multe ori pe zi); mişcări de pedalare (executate din poziţia orizontală cu faţa în sus), de mai

multe ori pe zi; ridicarea și coborârea membrelor inferioare (stând culcat în pat), de mai multe ori pe zi;

– „gimnastica Buerger“: din poziția culcat, în pat, membrele inferioare se ridică la un unghi de 45–50° și se mențin în această poziție 3 minute, cu revenire în poziție orizontală; acest exercițiu (executat numai cu avizul medicului în cazul unor boli asociate) se poate efectua dimineața, la prânz și seara;

– pentru bolnavii cu tulburări ischemice severe se poate improviza un pat oscilant, în care capul bolnavului trebuie să fie cu 25–30 cm mai sus decât membrele inferioare; în acest pat se va sta în repaus timp de 10–12 ore zilnic;

– în stadiul incipient al bolii se recomandă un masaj superficial cât mai blând în momentul apropierii de laba piciorului; în stadii avansate se recomandă masaj reflex paravertebral.

Vezi: Reflexoterapia.

Hidroterapie

Piciorul sănătos se introduce într-un vas cu apă la o temperatură de 36–37°C, care va fi urcată, la 1–2 minute, cu 1°C, până se va ajunge la 40–41°C; la această temperatură ridicată piciorul se va menține timp de 15–30 de minute. Această metodă, bazată pe mecanisme reflexe, dă rezultate mai bune în stările spastice și angioneuroze decât în modificările vasculare organice (St. Hărăguș).

Reflexoterapie

Este recomandată numai pentru bolnavii care nu prezintă tulburări cardiace: se recomandă percuția vertebrei dorsale 10 (D_{10}), un minut, de trei ori, cu pauze de 2 minute; manevra se execută după consumarea unui litru de apă în interval de două ore.

Crenoterapie

În faza incipientă (uşoară): Borsec, Buziaş, Vatra Dornei, Tuşnad, Covasna.

Arteriopatiile diabetice asociate cu reumatism cronic, cu boli de rinichi sau gastrointestinale: Băile Herculane, Călimăneşti–Căciulata, Olăneşti, Pucioasa.

Arteriopatiile produse de ateroscleroză, în stadiile precangrenoase: Olăneşti, Bazna, Govora.

Stadiile cu cangrenă sunt contraindicate pentru crenoterapie.

ARTROZA

- Este caracterizată prin degenerarea cartilajului şi deteriorarea celorlalte componente ale articulaţiei: capetele oaselor, capsula şi sinoviala. Procesul degenerativ se poate localiza la una sau mai multe articulaţii. Bolnavii respectivi acuză dureri articulare, mai ales cu ocazia primelor mişcări sau cu schimbarea vremii.

Măsuri igienice

– evitarea frigului, umezelii şi eforturilor fizice mari;
– combaterea obezităţii;
– purtarea de îmbrăcăminte călduroasă în sezonul rece.

Dietoterapie

Alimentaţie echilibrată, din care să nu lipsească: pâinea integrală, cerealele, legumele, fructele, lactatele, carnea, peştele slab, ouăle, mierea, grăsimile vegetale etc.

Alimente-medicament: usturoi crud (1–2 căţei pe zi, timp de 3 săptămâni); păstăi de fasole verde (50 g pe zi); ţelină (50 g pe zi); suc de pere (200 g pe zi); suc de cireşe (100 g pe zi timp de 8 zile); suc de coacăze (50 g pe zi, timp de 8 zile); numai cireşe, fragi sau căpşuni (500–1500 g pe zi, de două ori pe săptămână).

Fitoterapie

Uz extern:

– cataplasme pe încheieturile dureroase cu: varză (crudă sau fiartă), ceapă (felii), hrean (ras), faină de muştar, frunze de mesteacăn;

– băi cu decoct de coajă de salcie (100 g la 1 litru de apă, fierbere 15 minute, apoi vărsat într-o cadă cu capacitatea de 100 litri); muguri de pin (150 g la 1 litru de apă); fructe de ienupăr (100 g la 1 litru de apă); coajă de stejar (300 g la 2 litri de apă); de fân (300 g la 2 litri de apă).

Uz intern:

– decoct de: ţelină (150 g rădăcină fiartă până la înmuiere, într-un litru de apă), o cană pe zi; ceapă necurăţată, tăiată mărunt (200 g la 1 litru de apă, fierbere 15 minute), câte un pahar dimineaţa şi seara; seminţe, rădăcină şi frunze de pătrunjel (50 g la 1 litru de apă, fierbere 30 de minute), o cană înaintea meselor principale.

Pentru ameliorarea durerilor:

– decoct de coajă de salcie (2 linguri la o cană de apă), 3–4 căni pe zi;

– infuzie de flori de soc (1–2 linguri la o cană de apă), 3–4 căni pe zi.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară,

tiroidă, paratiroide, hipofiză, pancreas și articulația bolnavă (genunchi, șold, coloană vertebrală etc.).

Crenoterapie

Amara, Băile Felix, Băile Herculane, Buziaș, Eforie Nord, Pucioasa, Slănic Prahova, Techirghiol, Mangalia (pentru băi sărate, cu nămol, sulfuroase, împachetări de nămol etc.).

Talasoterapie

Pe litoralul nostru, începând din luna mai până la începutul lui octombrie, cu recomandarea medicului și în stadiul de preartroze.

Alte remedii

– înțepături de albine pe locul dureros (*Vezi:* Apiterapia);
– fricții locale cu ardei macerat în alcool de 60°;
– masaj ușor pe locul dureros cu unguent cu Pellamar.

Remedii în funcție de localizarea artrozei

• Artroza genunchiului (gonartroza):
– cură de slăbire (unde este cazul);
– evitarea atât a statului prelungit în picioare, mai ales în poziții fixe, cât și a mersului pe jos pe distanțe mari;
– evitarea scărilor;
– purtarea de baston de partea sănătoasă în stadiile avansate;
– alungit în pat, cu fața în sus, se execută mișcări de pedalare cât mai ample (de mai multe ori pe zi);
– repaus la pat cu fața în jos, cu picioarele depășind marginea sa, cu genunchii cât mai întinși; în această poziție, se va atârna de glezna respectivă o greutate de 200 g, care, pe parcurs, va fi crescută progresiv, până la

1 kg. Acest exercițiu se va executa timp de 20–30 de minute, dimineața și seara.

• Artroza șoldului (coxartroza):

– cure de slăbire (unde este cazul);

– limitarea statului prea mult timp în picioare și a plimbatului pe jos;

– evitarea mersului pe jos pe un teren accidentat;

– evitarea folosirii scărilor;

– repaus la pat timp de 30–60 de minute, de două ori pe zi, cu fața în sus și cu picioarele cât mai întinse;

– mers zilnic cu bicicleta câțiva kilometri sau pedalare pe o bicicletă fixă, la domiciliu, de două ori pe zi, câte 15 minute;

– din poziția culcat pe spate, cu genunchii îndoiți, coapsele vor fi flectate pe bazin, cât mai mult cu putință;

– din poziția culcat pe o parte, ridicarea membrului bolnav cât mai întins și cât mai mult posibil, de 10–15 ori;

– folosirea bastonului de partea sănătoasă (numai la recomanderea medicului);

– purtarea de talonete, când piciorul este mai scurt (la recomandarea medicului).

• Artroza coloanei vertebrale (spondiloza):

Segmentul cervical (spondiloza cervicală):

– evitarea profesiunilor care necesită mobilizarea frecventă a coloanei vertebrale (zugrav, pictor, decorator, zidar);

– evitarea condusului unui autovehicul pe distanțe prea mari;

– repaus la pat, cu fața în sus, cu o pernă potrivită sub ceafă, timp de 10 minute, de 3–4 ori pe zi;

– mișcări active ale gâtului (flexie, extensie, înclinări laterale, rotații), de mai multe ori pe zi.

Segmentul lombar (spondiloza lombară):

– cură de slăbire (unde este cazul);

– evitarea ridicării de greutăți mari și transportarea lor;

– evitarea dormitului cu fața în jos;

– evitarea mișcărilor bruște (aplecări, răsuciri);

– evitarea statului pe scaun sau la volan cu spatele încovoiat;

– repaus la orizontală, cu fața în sus, timp de 10 minute, de mai multe ori pe zi.

Vezi: Lumbago.

ASTMUL BRONȘIC

• Se manifestă prin crize de sufocare provocate de imposibilitatea evacuării aerului din plămâni, din cauza strâmtorii bronhiilor mici. Crizele pot fi declanșate de: praf de casă, polen, mucegai, perii, pene, ceață, efort fizic, traume psihice puternice, consum de ouă, pește (peștii nu sunt alergeni, ci hrana pe care o consumă), căpșuni etc.

Măsuri igienice

– evitarea factorilor care declanșează criza;

– abandonarea fumatului și evitarea contactului cu fumul de țigară;

– tratamentul corect al afecțiunilor (polipi, sinuzite, amigdalite) ce pot întreține sau agrava boala;

– călirea organismului (*Vezi:* Climatoterapia);

– îndepărtarea din locuință a covoarelor, pernelor de puf sau a altor obiecte a căror prezență provoacă crizele;

– schimbarea locului de muncă, a locuinței sau chiar a localității, dacă este nevoie.

Remedii (în timpul crizei) până la sosirea medicului

– deschiderea ferestrei cât mai larg posibil;

– așezarea bolnavului pe un scaun, cu brațele încrucișate pe piept și capul aplecat în față cât mai mult;

– aplicarea unei comprese cu apă caldă pe ceafă și pe torace;

– aplicarea unei cataplasme cu fân cald pe torace și pe abdomen;

– băi fierbinți la mâini și la picioare cu apă simplă sau cu puțină făină de muștar (5–10 minute);

– masaj energic cu vârful degetului între sprâncene, în scobitura osului stern (la baza gâtului), pe marginile sale, apoi pe spate;

– masajul spatelui cu un prosop muiat în apă caldă și cu puțin oțet (la copii);

– întinderea pielii gâtului, pe fața sa anterioară, cu două degete și tracționarea ei într-o parte și alta;

– baterea toracelui pe toate fețele cu urzici (metoda se poate folosi și între crize);

– sugerea unei bucăți de zahăr, pe care au fost puse 20 picături din următorul preparat: câțiva căței de usturoi, bine zdrobiți și puși la macerat în 250 ml alcool de 90°, timp de 10 zile;

– inhalare de fum de țigări antiasmatice (Plafar);

– două cești de cafea concentrată, băute una după alta.

Remedii pentru prevenirea crizelor

– la masa de seară vor fi evitate alimentele indigeste: ouă, maioneză, conserve, grăsimi animale;

– la masa de seară va fi consumat următorul *aliment-medicament:* hrean (ras) + suc de lămâie; hrean macerat în apă rece timp de câteva ore, apoi fiert 3–5 minute;

– înainte de culcare va fi executată una din următoarele proceduri: baie fierbinte la mâini şi la picioare, cu apă simplă sau cu făină de muştar (5 minute); baie de aburi la cap cu apă simplă sau cu decoct de flori de tei, seminţe de mărar şi coada şoricelului (2–3 minute).

Remedii între crize

Dietoterapie

Alimente interzise: cele care provoacă crizele de astm.

Alimente-medicament: morcov, salată pătrunjel, hrean, usturoi, napi, afine, ridichi şi ouă de prepeliţă[1].

Ouăle de prepeliţă se consumă crude, dimineaţa, pe nemâncate. În caz de intoleranţă, ele vor fi amestecate (tot crude) cu sucuri de fructe, cu puţin zahăr, cu dulceaţă sau cu brânză de vaci proaspătă. Micul dejun va fi luat după trei ore, el fiind compus numai din alimente reci, cele calde fiind permise abia la masa de prânz. Masa de seară va fi cea obişnuită. În timpul tratamentului cu ouă de prepeliţă consumul băuturilor alcoolice este interzis.

Metoda I: 3 zile câte două ouă pe zi; 3 zile cîte trei ouă pe zi; 3 zile câte patru ouă pe zi; 3 zile câte cinci ouă pe zi; 3 zile câte şase ouă pe zi. Cura se efectuează de 3 ori pe an, cu pauze de 2 luni între cure.

Metoda II: 9 zile la rând câte şase ouă pe zi, pauză 10 zile. Prescripţia se repetă încă de trei ori, cu respectarea

---

[1] Proprietăţile sale terapeutice au fost descoperite întâmplător în Franţa, în anul 1967, de medicul J. Truffier. Se presupune că acest ou, mult mai bogat în vitamine şi fosfor decât oul de găină, conţine o substanţă activă ce scade cantitatea de imunoglobuline E din sânge, responsabile de declanşarea reacţiilor alergice.

celor 10 zile de pauză. Cura se efectuează de 2 ori pe an, cu pauză de 5 luni (între cure).

Metoda III: 20 de zile la rând câte patru ouă pe zi, pauză 10 zile. Prescripția se repetă încă o dată sau de două ori, în cazul când n-au fost obținute rezultatele dorite. Cura se efectuează de două ori pe an, la interval de 5 luni.

Rezultatele terapeutice[1] depind foarte mult de specia prepelițelor, de condițiile de creștere și de alimentație. Din experiența noastră, cele mai bune rezultate – în sensul ameliorării și distanțării crizelor (uneori până la un an) – se obțin la bolnavii tineri, cu astm alergic pur. Mai trebuie știut că oul de prepeliță provoacă reacții alergice la un număr extrem de redus de persoane.

Kinetoterapie

Înot, pentru ameliorarea capacităților respiratorii.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: trei frați pătați (1–2 lingurițe la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; cimbru (1–2 lingurițe la o cană de apă), 2 căni pe zi; talpa gâștei (3 linguri la o cană de apă), 3–5 linguri pe zi; podbal (2–3 linguri la o cană de apă), o lingură la 3 ore;

– decoct de usturoi (25 g, fierbere în 200 ml de apă timp de 15 minute); se bea întreaga cantitate într-o singură zi;

– ceai antiasmatic (Plafar));

---

[1] Cu mii de ani în urmă, chinezii foloseau oul de prepeliță, sub formă de aliment, la tratamentul „Bolii gurii deschise și a umerilor ridicați". Așa numeau ei, la vremea aceea, astmul bronșic, denumire care rezuma cum se poate mai bine poziția în timpul crizei a unor astfel de bolnavi.

– vin de sunătoare (30 g flori şi frunze, macerate 10 zile într-un litru de vin alb), 3 linguri pe zi.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: plex solar, rinichi, uretere, vezică urinară, suprarenale, paratiroide, plămâni, bronhii;

– ciupirea vârfurilor primelor degete de la mâini (mare, arătător şi mijlociu);

– apăsarea limbii cu coada lingurii (2–3 minute);

– percuţia spaţiului dintre vertebrele cervicale 4 şi 5, de trei ori, timp de 30 de secunde, cu pauze de 2 minute;

– presiuni, în acelaşi loc, cu vârful degetului, timp de 2 minute.

Climatoterapie[1]

Se practică numai cu avizul medicului.

Poiana Braşov, Predeal, Păltiniş, Lacul Roşu, Semenic, Govora, Călimăneşti-Căciulata, Eforie Nord, Eforie Sud, Mangalia, Neptun.

Cure saline: Praid, Târg Ocna, Slănic Moldova.

În unele ţări apusene se practică speleoterapia (gr. *spelaion* = grotă). Metoda constă din şederi prelungite în peşteri special amenajate, unde aerul este curat şi lipsit de alergeni.

De reţinut: Terapiile naturiste pot contribui la ameliorarea astmului bronşic, tratamentul său de bază rămânând cel medicamentos.

---

[1] Cura de altitudine este unul din mijloacele de luptă împotriva astmului bronşic. La altitudinea de 1 600–2 000 m acarienii conţinuţi de praful de casă nu supravieţuiesc. O şedere îndelungată în staţiunile respective înseamnă reducerea semnificativă a corticoterapiei.

ATEROSCLEROZA

• Este o boală a arterelor produsă de depunerea, pe pereții lor interni, a unor substanțe grase și a calciului, sub formă de plăci denumite ateroame[1]. Ca urmare a acestor depuneri, lumenul arterelor se îngustează, apoi se astupă, dând naștere la alte suferințe mult mai grave (arterită, infarct miocardic, tromboză cerebrală). Vinovatul principal în producerea acestei boli este colesterolul, a cărui concentrație normală în sânge este de 1,50–2,40 g/litru, la bărbații între 20–40 de ani (la femei este cu 10% mai puțin).

Măsuri igienice

– viață echilibrată, program de lucru normal, cu respectarea orelor de odihnă;

– evitarea stresurilor, fumatului, băuturilor alcoolice și abuzurilor alimentare;

– tratamentul corect al bolilor asociate: hipertensiune arterială, diabet zaharat, obezitate etc.

Dietoterapie

Alimente permise: pâine integrală, carne slabă (vită, pasăre, pește), margarină, ulei de porumb, de soia, fructe, legume, cereale, brânză de vaci proaspătă etc.

Alimente-medicament: iaurt (10 linguri pe zi timp de 2 săptămâni), usturoi crud (2–3 căței pe zi); suc de ceapă

[1] Plăcile ateromatoase au fost descrise pentru prima dată în anul 1775. Au fost denumite astfel datorită asemănării conținutului lor cu terciul de făină (gr. *aterom* = terci de făină). **Ateroscleroza** nu trebuie confundată cu **arterioscleroza,** care înseamnă întărirea și pierderea elasticității arterelor. Ambele procese pot coexista, însă, la același bolnav.

(15–30 picături pe zi, timp de 30 de zile, de mai multe ori pe an); sucuri de legume, 1–2 zile pe săptămână, exclusiv.

Alimente de evitat: pâine albă, produse de patiserie, dulciuri, fasole, linte, mazăre, ceai, cafea, alcool, sare (în exces);

Alimente interzise. Dacă anumite alimente vor fi consumate în cantităţi foarte moderate, se poate spune că nu există alimente interzise pentru o astfel de boală. Ele trebuie consumate în aşa fel, ca doza de colesterol pe care o conţin să nu depăşească, în ziua respectivă, 300 mg. Pentru respectarea acestui principiu, va fi folosit următorul tabel:

100 g de:	**conţine următoarele cantităţi (în mg) de colesterol:**
– creier	2 500
– gălbenuş de ou	1 600
– rinichi	400
– ficat de viţel	400
– unt	260
– caşcaval gras	145
– smântână proaspătă	90
– carne de viţel	84
– carne de oaie	77
– carne de vacă	67

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: păducel (50 g flori uscate la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; vâsc (15 g frunze proaspete la 1 litru de apă), se bea într-o zi;

– decoct de anghinare (30 g frunze la 1 litru de apă, fierbere 10 minute), 2 căni pe zi;

– macerat de păstăi de fasole, verzi sau uscate (100 g la 1 litru de apă rece, macerate timp de 10 ore, după care conţinutul se va fierbe 15 minute), 2 pahare pe zi.

Hidroterapie

– băi alternante (40–20°C), la mâini și la picioare, pentru gimnastică vasculară (metodă profilactică);
– băi reci, la jumătatea inferioară a corpului, timp de 1–2 minute (numai cu avizul medicului).

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: ficat, rinichi, vezică urinară, colon, vase limfatice.

Kinetoterapie

Mers pe jos, cel puțin o oră pe zi; mers cu bicicleta câte 30 de minute pe zi și chiar mai mult; jogging, sporturi ușoare, necompetiționale (numai cu avizul medicului).

Crenoterapie

Buziaș, Borsec, Vatra Dornei, Tușnad, Covasna (numai pentru ateroscleroza incipientă și cu avizul medicului).

BALONĂRILE

• Balonare înseamnă acumulare de gaze în intestine și mai puțin în stomac. Acest simptom, cunoscut în termeni medicali sub numele de meteorism, este descris de bolnav ca o „umflare a abdomenului". Balonările sunt întâlnite în: gastroenterite, colite, boli de ficat, constipație, toxiinfecții alimentare etc.

Măsuri igienice

– prevenirea sau tratamentul corect al bolilor amintite;
– mesele vor fi luate la ore fixe;

– evitarea factorilor care contribuie la perturbarea digestiei: emoțiile puternice, oboseala, frigul, căldura prea mare etc.;

– alimentele vor fi mestecate cât mai mult în gură, înainte de a fi înghițite;

– suprimarea fumatului.

Vezi: Colita, Aerofagia și Constipația.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: anason (30 g semințe sau fructe la 1 litru de apă), o cană după mese; flori de mușețel (1–2 lingurițe la o cană de apă), 1–2 căni pe zi; busuioc (o lingură la o cană de apă), 2 căni pe zi; mentă (o lingură la o cană de apă), 2–3 căni pe zi, după mese; măghiran (o lingură la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; cimbrișor (30 g la 1 litru de apă), 2–3 căni pe zi.

Reflexoterapie

Vezi: Aerofagia.

Alte remedii

– percuția osului sacrum (30–40 de secunde);

– masajul punctlui situat la 3 laturi de deget sub ombilic, pe linia mediană.

BĂTĂTURA

• Este îngroșarea circumscrisă a pielii în locurile unde ea este supusă la presiuni foarte mari, mai ales când se folosește încălțăminte strâmtă. Când bătăturile se formează la degete sau în talpă, ele sunt foarte dureroase la mers.

Măsuri igienice

– purtare de încălţăminte comodă (largă, cu tocul de maximum 2 cm la bărbaţi şi 5 cm la femei), confecţionată după măsurători făcute stând în picioare, nu pe scaun;

– baie rece la picioare, imediat după sosirea acasă, câteva secunde;

– în casă se va umbla cât mai mult în picioarele goale;

– înainte de culcare o baie călduţă la picioare, urmată de frecţie cu vaselină şi pudrare cu talc.

Remedii pentru îndepărtarea bătăturilor

– baie caldă cu apă şi săpun;

– aplicaţii locale, de mai multe ori, a unuia din următoarele preparate: suc de ceapă, de arpagic, de rostopască, de usturoi, de macerat de praz în oţet, de macerat de iederă în oţet, de macerat de frunze de salcie în oţet. Preparatul se va aplica strict pe bătătură, numai noaptea, avându-se grijă ca pielea din jur să nu fie atinsă cu el; pentru mai multă siguranţă, pielea din jurul bătăturii va fi badijonată cu un strat subţire de vaselină.

Atenţie! Bătăturile localizate între degete sau cele ale bolnavilor de arterită vor fi tratate numai de către medic.

BĂTRÂNEŢEA

• Îmbătrânirea se manifestă în patru moduri: prin încetinirea funcţiilor intelectuale cu deteriorarea memoriei; prin scăderea capacităţii de muncă; prin scăderea activităţii sexuale; prin oboseală generală, însoţită de schimbarea fizionomiei (albirea părului, apariţia ridurilor). Îmbătrânirea poate fi grăbită de

boli, de necazuri şi de şocuri emoţionale. Aceasta este îmbătrânirea fiziologică (senescenţă), spre deosebire de cea patologică (senilitate), granița dintre ele fiind greu de stabilit.

Din cele mai vechi timpuri, oamenii au căutat să-şi păstreze tinereţea cât mai multă vreme şi să-şi prelungească viaţa, fiecare epocă avându-şi remediile sale „miraculoase", folosite cu entuziasm de sute de generaţii. Printre acestea se găseau ceapa, usturoiul, mierea, polenul, rădăcinile de ginseng etc. Şefii de trib mâncau, pentru vitalitate şi întinerire, organe de animal, mai ales testicule de tigru şi de maimuţă. Pentru curaj şi vitalitate beau sângele duşmanilor răpuşi, iar pentru vigoare pe cel al tinerilor.

În anul 1889, medicul şi fiziologul franco-american Charles Edouard Brown-Séquard a publicat studiul „*Despre efectele produse la om prin injecţii subcutanate cu un lichid extras din testiculele proaspete de cobai şi câine*". După autoexperienţe efectuate la vârsta de 72 de ani, ilustrul profesor a rostit într-o dimineaţă, în amfiteatrul clinicii, următoarea frază, referindu-se la autoexperienţele sale, producând rumoare: „Domnilor, vă aduc o veste bună, aseară doamna Brown-Sequard a fost fericită".

După 31 de ani, mai exact în anul 1920, confratele său, medicul şi fiziologul francez de origine rusă, S. Voronoff dădea din nou speranţe bărbaţilor prin publicarea unui studiu întrucâtva asemănător, intitulat „*Viaţă. Studiu asupra mijloacelor de a spori energia vitală şi a prelungi viaţa*". Era o pledoarie pentru grefele testiculare, efectuate la unii pacienţi cu material prelevat de la maimuţe superioare. Tratamentul său, la mare vogă în oraşul lumină, şi nu numai, a produs până la urmă o mare decepţie...

Dar oamenii de ştiinţă n-au depus armele şi au continuat cercetările asupra procesului de îmbătrânie, printre aceştia numărându-se A. Bogomoleţ, Filatov, Ana Aslan, P. Niehans etc. Cel din urmă a încercat „întinerirea" vârstnicilor prin injectare de celule proaspete de organe prelevate de la oi, îngrijite special pentru aceasta. Printre pacienţii săi iluştri s-au aflat Churchill, De Gaulle, Tito şi mulţi alţii.

Din nefericire, nici remediile acestor savanţi nu s-au dovedit certitudini. Cercetările au continuat totuşi, oamenii de ştiinţă perseverând în speranţa descoperirii elixirului „tinereţe fără bătrâneţe". Unii dintre aceştia au ajuns chiar în munţii Anzi (America de Sud), iar alţii în Caşmir, în nordul Indiei, unde au făcut importante descoperiri.

În anul 1970, dr. Miguel Salvador, de la Universitatea din Quito (Ecuador), a stat o bună bucată de vreme în satul Vilcamba (în limba indiană „Valea fericită"), situat la altitudinea de 1 200 metri şi la 600 km depărtare de Quito (capitala Ecuadorului), unde, până în anul 1827, trăiau numai indieni. În acel an au pătruns în văile munţilor Anzi primii soldaţi spanioli. Şi iată ce-a descoperit dr. Salvador: foarte mulţi oameni depăşeau vârsta de 100 ani, nepoţii lor având peste 60 de ani; toţi locuitorii erau înalţi, slabi, dar viguroşi; la nici un centenar n-a descoperit semne de arterioscleroză; majoritatea lucrau la munca câmpului, cultivând trestie de zahăr şi porumb şi se ocupau cu îngrijirea pomilor fructiferi; munceau zilnic 8–10 ore şi dormeau alte 9–10; trăiau în case simple, fără curent electric; mariajele erau consanguine. Izolarea totală le conferea o protecţie faţă de boli şi de stresuri.

Dar ceea ce l-a intrigat mai mult pe dr. Salvador a fost alimentaţia lor: 1 200–1 400 calorii pe zi, realizate din: 250 g glucide, procurate din porumb crud sau copt, din

rădăcini de yucca, melasă, legume cu multe frunze, banane și lămâi (aproape zilnic): 30–40 g de proteine, procurate din produse lactate, ouă, carne (o dată pe lună), rădăcini de quinoa (o plantă foarte bogată în acizi aminați); 10–18 g grăsimi (procurate din produsele lactate) și puțină slănină de porc.

Cu ocazia examenelor medicale, a făcut următoarele constatări: majoritatea bătrânilor aveau tensiunea arterială între 120–200 mm Hg maxima și 70–120 minima, iar ritmul cardiac în jur de 64 bătăi pe minut; a înregistrat doar două cazuri de hipertensiune arterială și două cu tulburări ale ritmului cardiac și nici un caz de arterioscleroză; a mai consemnat câteva cazuri de cancer de piele, provocate de arșița soarelui tropical; n-a consemnat întreruperi de muncă din cauza vreunei boli.

Medicii care au stat mai multă vreme în Valea Hunza (Cașmir, nordul Indiei) au făcut și ei descoperiri interesante: majoritatea locuitorilor trăiesc peste 100 de ani, muncesc până la 90 de ani și procreează până la 80 de ani; alimentația lor zilnică se compune din cereale nedecorticate (60%); legume și fructe (30%), ouă, brânză și carne de capră (10%). Toate alimentele provin din satul lor, făcând, în felul acesta, o simbioză perfectă cu natura. Și în această Vale îmbolnăvirile erau lucruri rare.

Nu este greu de concluzionat că toate aceste „minuni" se datoresc aerului curat de la munte, lipsei oricărei poluări, dar în primul rând regimului alimentar care ar putea fi considerat un regim lacto-vegetarian, aproape 100%. Cu un astfel de regim, denumit pe bună dreptate „regim de viață lungă", Pitagora a trăit 100 de ani.

Să revenim pe meleagurile civilizației, unde îmbătrânirea, spun specialiștii, începe la 45–50 de ani. Aceasta este îmbătrânirea prematură, pe care oamenii de știință vor

s-o împiedice, iar pe cea fiziologică s-o amâne cât se poate de mult. Totul poate fi realizat, spun cercetătorii, pentru că omul este construit să trăiască 100 de ani și peste, așa cum s-a văzut.

În plan psihologic se consideră că nivelul cognitiv al unui om normal de 80 de ani este același cu cel al copilului de 8 ani. Și totuși, se întâlnesc destule cazuri care nu se „supun“ acestei reguli: Chateaubriant și-a desăvârșit una din marile sale opere „*La vie de Rancé*“ la vârsta de 73 de ani; Barbara Mc Clintok (S.U.A.) a fost laureată a premiului Nobel pentru medicină la 81 de ani; William Golding (Marea Britanie) a obținut premiul Nobel pentru literatură la 79 de ani etc.

Ca și în cazul îmbolnăvirilor, organismul luptă și împotriva îmbătrânirii, care debutează în liniște la 40–45 de ani, evoluând ușor până la 60–65 de ani, dacă n-au intervenit în forță factorii amintiți sau vreo îmbolnăvire. După 80 de ani, îmbătrânirea încetinește, fără să se cunoască cauzele, iar dacă factorii de mediu sunt favorabili, viața curge fără probleme până la 90 și chiar 100 de ani. Dar nu toate organele noastre îmbătrânesc deodată, fiecare având ritmul său de uzură, primele fiind vasele de sânge, creierul, inima etc. Singurul organ pe care îl vedem îmbătrânind este pielea, fenomenul fiind accelerat de cei trei mari inamici ai săi: soarele, tutunul și alcoolul.

După unii autori, îmbătrânirea are două cauze principale: 1 – hipervâscozitatea umorală, care antrenează o scleroză generalizată, produsă de un exces de pâine, preparate de patiserie, proteine etc.; 2 – hipertoxicitatea umorală cauzată de: cafeină, cacao, cola, ceai, nicotină, alcool, aditive chimice etc.

Tratamentul constă, deci, din suprimarea cauzelor amintite și administrarea de purgative și clisme pentru go-

lirea intestinului de balastul de fermentație și putrefacție. La acestea se adaugă procedurile de sudație și multă mișcare.

Patru principii stau la baza întârzierii bătrâneții: alimentație corectă, mișcare, aport suficient de apă și dragoste.

Printr-o alimentație corectă trebuie să se ajungă la greutatea corporală avută la 20 de ani, prin regimuri alimentare care să evite intoxicarea celulei. Nerespectarea acestui principiu deschide calea arteriosclerozei, factorul principal al îmbătrânirii precoce, cu consecințele sale: proasta irigare a organelor, în primul rând a creierului și inimii.

Evitarea intoxicației celulei se realizează prin reducerea proteinelor animale (cantitatea necesară fiind procurată din pește slab, carne de pasăre și completată cu proteine vegetale); reducerea grăsimilor animale, a untului, a organelor și înlocuirea zahărului alb rafinat cu melasă; aport crescut de legume cu celuloză, cereale, tărâță etc.

Într-o lucrare intitulată *„Program de viață lungă, știința alimentației"* a medicului Jean-Paul Curtay, apărută la Paris (martie, 1999), se spune că omul ar putea trăi mai mult, dacă va selecta alimentele, reducând, în același timp, rația alimentară. Iată care sunt aceste alimente:

Alimente care întârzie îmbătrânirea	**Alimente care accelerează îmbătrânirea dacă sunt consumate în exces**
cereale	
ovăz (fulgi), hrișcă, griș (supă)	grâu, orez alb (îmbunătățit cu fier sau fiert prea repede)
lactate și asimilate	
lapte degrasat, brânză de vaci (proaspătă), iaurt, parmezan	lapte gras, brânză grasă, brânză industrială

pâine și asimilate	
pâine integrală, pâine cu orz, cu ovăz, cu secară	pâine albă, biscuiți, produse de patiserie, pizza
produse de mezelărie	
pate de ficat de animal crescut în aer liber	șuncă, mezeluri, cârnați, jambon și alte produse afumate
legume, leguminoase și asimilate	
varză, morcovi, spanac, fasole, linte, soia, roșii, creson, mazăre, linte, porumb, praz, sparanghel, ceapă, usturoi, ardei gras, mânătârci	cartofi (prăjiți), legume (provenite din sol cu exces de îngrășăminte)
pește, crustacee	
somon, păstrăv de mare, cambulă, hering, scrumbie, stridie, creveți, fructe de mare	rechin, ton, anșoa, pește marinat, ciorbă de pește gras
carne	
slabă slabă (vită, pește, pasăre)	porc, pește gras
desert	
caise, banane, coacăze, cireșe, fragi, kivi, pepene (verde, galben), piersici, struguri, nuci, alune	sirop de fructe, dulceață, miere, nuci de cocos, ciocolată, creme, înghețată, produse de patiserie
apă	
minerală	de robinet sau din regiuni poluate

alcool	
vin roșu	băuturi alcoolice conservate în carafe de cristal
grăsimi	
ulei de in, de măsline, de rapiță	slănină, untură, unt, uleiuri, margarină hidrogenată
condimente	
usturoi, ceapă, pătrunjel, coriandru, mentă, rozmarin, tarhon, arpagic, scorțișoară, cimbru	sare, piper, muștar, sos de soia

Pentru cei interesați, iată regimul alimentar ideal:

– *o dată pe zi:* salată, legume verzi, portocale, cereale, leguminoase sau cartofi;

– *de două ori pe zi:* iaurt;

– *de cinci ori pe zi:* fructe (proaspete sau coapte), lichide (apă minerală, ceaiuri, supe), 1,5 l pe zi;

– *de 12 ori pe zi:* alune, migdale;

– *o dată pe săptămână:* pește slab, crustacee, carne slabă, ficat;

– *de trei ori pe săptămână:* pește gras;

– *de trei sau patru ori pe săptămână:* ouă de găină (de curte);

– *de trei sau șapte ori pe săptămână:* ceapă, usturoi, cereale și leguminoase (bogate în proteine vegetale).

Bolile cardiovasculare sunt cu 30% mai puține la francezi decât la americani, pentru că ei nu consumă așa de multe grăsimi. Un rol deosebit îl are și servirea mesei într-un mediu cât mai agreabil, mai ales în familie.

Mișcarea, cel de-al doilea principiu, este la îndemâna oricui: mers pe jos, gimnastică, jogging, sport (adaptează inima la efort, ameliorează microcirculația vasculară etc.).

Pentru că deshidratarea celulelor începe devreme, fiind constantă după 40 de ani, aportul de apă trebuie să crească, organismul având nevoie de 1½ litri pe zi, din care 1 litru apă de băut (dacă sunt posibilităţi, apă de izvor) şi 500 ml din alimente; dimineaţa un pahar, iar la prânz altul, înainte de masă, în mod regulat şi ori de câte ori este nevoie în timpul zilei.

Ultimul principiu, la fel de important ca celelalte, este continuarea vieţii sexuale, fără complexe, într-un ritm adecvat vârstei, dragostea fiind cel mai eficient remediu antistres.

Acesta este elixirul „tinereţe fără bătrâneţe“, elixir la îndemâna oricui. Este nevoie doar de voinţă. Merită să facem un asemenea efort.

BRONŞITA ACUTĂ

• Este inflamaţia bronhiilor (lat. *bronchia* = bifurcaţia traheei şi a ramurilor sale) cauzată de: virusuri, bacterii, substanţe chimice, polenuri etc. Frigul şi umezeala joacă un rol important în producerea bronşitei acute. Un astfel de bolnav, cu bronşită acută, la început tuşeşte sec, ca apoi să elimine o spută mucoasă, care, în final, va deveni purulentă.

Măsuri igienice

– repaus la pat, într-o cameră încălzită;

– aerul din cameră va fi umidificat cu două prosoape muiate în apă caldă şi întinse pe calorifer sau pe un scaun (această metodă se va folosi mai ales pentru copiii care tuşesc mult în timpul nopţii),

– suprimarea fumatului și evitarea contactului cu fumul de țigară.

Dietoterapie

Alimentație echilibrată cu lichide calde, din care nu trebuie să lipsească fructele și legumele.

Alimente-medicament: o cană cu lapte cald, în care se va pune suc de usturoi, câteva picături (pentru forțarea expectorației); suc de varză + suc de morcovi + zeamă de lămâie (pentru fluidificarea și eliminarea sputei); suc de hrean + suc de ridichi negre (2 linguri din acest amestec, de 4 ori pe zi), miere (100–150 g pe zi la adulți și 30–50 g pe zi la copii).

Fitoterapie

Uz intern

• Pentru calmarea tusei iritative:

– infuzie de: nalbă (o lingură de frunze, flori și rădăcină, la o cană de apă), 1–2 căni pe zi; flori și frunze de podbal (2–3 linguri la o cană de apă), o lingură la 2–3 ore; flori de tei (1–2 lingurițe la o cană de apă), 2–3 căni pe zi;

– o cană de lapte fierbinte în care se va pune pătrunjel (frunze); se consumă dimineața.

• Pentru fluidificarea și eliminarea sputei:

– infuzie de: pătlagină (o lingură de frunze la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; hrean (20 g rădăcină la 1 litru de apă), o cană seara înainte de culcare;

– decoct de mere (3 mere cu coajă, tăiate felii subțiri, apoi fierte 20 de minute într-un litru de apă), o cană înainte de culcare; morcovi și țelină (câte 30 g din fiecare) + o frunză de varză, toate fierte într-un litru de apă, timp de 15 minute (se va consuma îndulcit cu miere, întreaga cantitate într-o zi, dar fracționat);

– sirop de muguri de pin (50 g muguri, macerați mai întâi timp de o oră, în 50 ml de rachiu, apoi amestecați într-un litru de apă fiartă, răcit 6 ore și îndulcit cu miere, după care se va fierbe până la înjumătățire), 4 linguri pe zi.

Uz extern:

– cataplasme calde pe torace cu: făină de muștar (200 g făină + apă caldă, până la formarea unei paste, care va fi pusă între două bucăți de pânză), se va ține până la apariția senzației de arsură locală; semințe sau făină de in, preparate ca mai sus.

Hidroterapie

– baie caldă (39°C), generală, timp de 5–15 minute;

– comprese firbinți pe torace (un prosop muiat în apă fierbinte, stors și aplicat pe piele prin intermediul unei flanele, apoi totul se va acoperi cu o pânză impermeabilă; prosopul poate fi muiat în apă fierbinte cu puțin oțet, apoi aplicat timp de 20–30 de minute).

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: bronhii, puncte limfatice, paratiroide, suprarenale;

– ciupirea vârfurilor degetelor mari, arătătoare și mijlocii, de la ambele mâini, timp de 10 minute;

– presiuni cu coada lingurii în centrul limbii, timp de 5 minute.

Alte remedii

– fricționarea toracelui cu rachiu;

– aplicarea de ventuze pe fața posterioară a toracelui;

– fumigații (seara);

– ținerea la nas a unei batiste impregnată cu esență de levănțică.

BRONȘITA CRONICĂ

• Este mai frecventă la bărbați după vârsta de 40 de ani. O astfel de boală se caracterizează prin tuse cu expectorație mucoasă sau mucopurulentă, cel puțin 3 luni pe an. Se poate spune despre cineva că suferă de bronșită cronică numai atunci când tusea cu expectorația amintită are o vechime de peste doi ani. Inflamația repetată a bronhiilor este favorizată de diverși factori: frig, umezeală, schimbări bruște de temperatură, ceață, inhalații de substanțe iritante, fumat etc.

Atenție! Pe fondul unei bronșite cronice poate evolua latent un cancer, o bronșiectazie sau o tuberculoză pulmonară.

Măsuri igienice

– tratamentul corect al bronșitei acute;
– suprimarea factorilor amintiți;
– călirea organismului.

Dietoterapie

Alimente-medicament: mere, gutui, morcovi, hrean, ridichi, salată și sparanghel (crude sau sub formă de diverse preparate).

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: lumânărică (20–30 g la l de apă), se va bea întreaga cantitate într-o singură zi; podbal (50 g flori la 1 litru de apă), 2–3 căni pe zi; plămânărică (o lingură de frunze la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; anason

(2 linguriţe de fructe la o cană de apă), 2 căni pe zi; chimion (1½ linguriţă de fructe la o cană de apă), 2 căni pe zi.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: puncte limfatice şi suprarenale.

Climato- şi crenoterapie

Govora, Olăneşti, Călimăneşti-Căciulata, Eforie Nord, Eforie Sud, Mangalia, Techirghiol, Slănic Moldova (numai cu avizul medicului, indiferent de staţiune).

CANCERUL

• Prezenţa acestei necruţătoare boli (locul doi în lume pe lista cauzelor de deces) în această carte va intriga pe mulţi cititori. Dacă până acum oamenii de ştiinţă n-au reuşit, încă, să descopere medicamentul minune împotriva cancerului, ci doar pe cele care să amelioreze starea generală a bolnavului şi să întârzie evoluţia, cum este posibil ca remediile naturale să le înlocuiască, se vor întreba aceştia?

Am introdus acest capitol în lucrarea de faţă pentru a avertiza cititorul că ne putem, totuşi, feri de această boală, dacă îi cunoaştem şi unele cauze, dovedite. Să le luăm pe rând:

– băuturile alcoolice. Cu cât alcoolul este mai concentrat, cu atât acţiunea sa cancerigenă este mai puternică; cancerul de esofag se întâlneşte la băutorii de whisky de

25 de ori mai mult decât la nebăutori şi este de 10 ori mai întâlnit la băutorii de bere decât la nebăutori; 7% din cirozele alcoolice evoluează spre cancer de ficat; cancerul de ficat este de 20 de ori mai frecvent la cirotici decât la necirotici; vinul are şi el o acţiune cancerigenă, prin alcool, dar mai ales prin substanţele introduse pentru conservarea sa;

– condimentele puternice, ca piperul şi ardeiul iute, produc cancere ale tubului digestiv chiar la nebăutori şi nefumători; în Japonia, unde alimentele se consumă foarte condimentate, cancerul căilor digestive este foarte frecvent;

– cafeaua, ceaiul, cacaoa, cola, spun specialiştii, pot fi cauzele unor cancere sau ale unor malformaţii (cafeaua în doze mari);

– alimentele afumate (carnea de porc, peştele) cresc frecvenţa cancerului, când sunt consumate exclusiv sau excesiv, vreme îndelungată;

– micotoxinele secretate de mucegaiuri, întâlnite pe boabele de porumb, pe arahide, pe soia etc. sunt de asemeni cancerigene;

– nitraţii (folosiţi în agricultură) şi nitriţii (folosiţi la tratamentul industrial al cărnii de animal sau de peşte), sunt „otrăvurile noastre" de toate zilele, care, cu vremea, produc cancere de stomac şi ficat;

– tutunul, prin diverse mecanisme, după toate statisticile, este marele vinovat de producerea cancerului de laringe, bronhii şi pulmonar;

– inactivitatea fizică, deci sedentarismul, joacă un rol important în geneza cancerelor;

– expunerile prelungite la soare (cancer de piele), stresurile, dezechilibrele hormonale, carenţele alimentare (în proteine şi oligoelemente), poluarea atmosferică, into-

xicațiile medicamentoase cronice, abuzurile de examene radiologice, paraziții intestinali, locuirea în case situate pe curenți de ape subterane, contactul cu produse cancerigene, datorat profesiei etc.

Iată și o statistică cu frecvența de apariție a cancerului:

	Bărbați	**Femei**
Piele	4%	11%
Căi aero-digestive superioare	21%	3%
Aparat respirator	14%	3%
Aparat digestiv	28%	20%
Organe genitale	8%	25%
Căi urinare	6%	3%
Alte localizări	12%	13%

Este bine ca cititorul să cunoască simptomele de alarmă ale unor cancere, pentru a se prezenta de îndată la medic.

Esofag: jenă la înghițire, sughiț, senzație de nod în piept care urcă.

Stomac: greutate sau dureri de stomac persistente, vărsături cu sânge, dezgust pentru grăsimi, carne, fumat.

Colon și *rect:* sânge vizibil în scaun, scurgeri sanghinolente din anus, constipație alternată cu diaree, balonări dureroase.

Laringe: răgușeală care persistă mai mult de 2–3 săptămâni, modificarea timbrului vocii, tuse cronică.

Plămân: tuse care persistă mai mult de 2–3 săptămâni, cu alterarea stării generale, spută cu firișoare de sânge.

Vezică urinară: apariție bruscă de sânge în urină, care persistă, dificultăți la urinat.

Prostată: nevoie de a urina cât mai des, mai ales noaptea, dificultăți la urinat: așteptare, blocare, jet slab, durere.

Col uterin: sângerări uşoare între menstruaţii (pierderi de culoare roz sau cafenie), uneori provocate de un raport sexual sau în timpul toaletei; când aceste semne lipsesc, diagnosticul poate fi pus cu ajutorul laboratorului (frotiu vaginal).

Uter: sângerări uşoare după menopauză, care uneori se transformă în scurgeri tulburi sau purulente datorită unei suprainfecţii.

Sâni: apariţia unui nodul în interior sau mărirea unui ganglion din subsuoară (descoperite cu ajutorul palpării), apariţia unei coji mici sau a unei eczeme pe mamelon, cu întărirea sa.

Leucemie: oboseală, paloare, febră, dureri osoase, infecţii frecvente.

Sistem limfatic: alterarea stării generale, oboseală, slăbire, transpiraţii, mâncărimi de piele nocturne, tumefierea unui ganglion (gât, subsuoară).

Piele: o rană care nu se vindecă, o aluniţă sau un neg care se modifică şi sângerează spontan.

Plante cu proprietăţi anticancerigene

Talpa gâştei, varietatea Leonorus Sibiricus, sub formă de tinctură, este folosită la tratamentul cancerului de sân (Germania, China).

Arnica (frunzele conţin un principiu antitumoral), folosită la tratamentul cancerului de stomac (Germania).

Lipanul (fructele conţin un principiu antitumoral) este folosit la tratamentul cancerului de stomac şi splină (Belgia şi Chile).

Sfecla roşie (suc în cantităţi mari, zilnic) este folosită la tratamentul unor cancere (Austria).

Traista ciobanului (extract cu proprietăţi anticancerigene) este folosită în Germania la tratamentul unor tumori.

Medicina populară are în arsenalul său terapeutic anti-cancerigen numeroase plante, multe dintre ele aflându-se în laboratoarele de specialitate pentru cercetări: brândușa de toamnă (folosită în cancerul de piele), fragul (folosit în Rusia în cancerul de ficat și splină), vâscul (folosit în Germania și Elveția în tumorile maligne), susaiul (folosit în Italia, Germania, Marea Britanie, S.U.A., China, în cancerul de sân), sunătoarea (folosită în toată Europa în tumori cerebrale), macul roșu, o anumită specie (folosită de indienii din S.U.A., dar și în Rusia la tratamentul cancerului de sân) etc.

Așadar, s-ar putea vorbi și de o profilaxie a cancerului, printr-o igienă, în primul rând alimentară, prin eliminarea alimentelor neecologice, preferându-le pe cele naturale, nepreparate industrial. În Occident se vând alimente ecologice, provenite din pământ netratat chimic sau de la animale nesupuse tratamentelor medicamentoase, în primul rând hormonale. Să nu uităm nici restul factorilor cancerigeni: radiațiile, stresurile, poluarea etc.

Nu trebuie neglijate nici cancerele vindecate spontan, vindecare pusă pe seama anticorpilor specifici (Gordon Murray-Toronto, Canada). Pornind de la această supoziție, alți doi medici au preparat anatoxina anticanceroasă.

Nu încape îndoială că tratamentul corect al cancerului este cel chirurgical și medicamentos. Dar, nu puțini sunt bolnavii de cancer, printre care și medici, care apelează înainte de intervențiile chirurgicale, dar mai ales după, la specialiștii naturiști, printre rândurile cărora, din nefericire, sunt și mulți escroci.

Cea mai eficace metodă de a lupta împotriva cancerului este prevenirea sa, prin toate mijloacele, unele dintre ele fiind expuse în acest capitol, măsurile igienice fiind de cea mai mare importanță.

CELULITA

• Este o suferinţă care preocupă majoritatea femeilor, mai mult din considerente estetice decât de sănătate. Ea este o formă de obezitate, boală care, se ştie, are urmări nefaste, mai devreme sau mai târziu.

În celulită depunerea de grăsime se face la nivelul bazinului, coapselor, genunchilor, cefei etc., sub forma unor umflături, la început de consistenţă crescută, apoi flască, cu micronoduli sensibili şi chiar dureroşi la pipăit. Cauzele celulitei sunt: alimentaţia excesivă, abuzul de medicamente diuretice sau laxative, constipaţia, dezechilibrul hormonal (excesul de foliculină), tabagismul, alcoolismul, tulburări de statică vertebrală etc.

Măsuri igienice

– prevenirea sau tratamentul corect al suferinţelor amintite;

– combaterea oboselii şi a surmenajului.

Dietoterapie

Alimentaţie echilibrată din care să nu lipsească: pătlăgelele roşii, castraveţii, fasolea verde, salata, spanacul etc.

Alimente-medicament: cireşe, ţelină, ceapă, praz, mărar, pătrunjel (câte o zi pe săptămână exclusiv).

Abţinere de la mâncare, complet, o zi pe săptămână.

Fitoterapie

Uz extern:

– comprese locale (foarte fierbinţi) cu: decoct de iederă, de câteva ori pe zi (100 g de frunze proaspete la 1 litru de apă); decoct de frunze de viţă de vie (fierbinţi);

– cataplasme locale cu: frunze de iederă tăiate mărunt și macerate în alcool, timp de 8–10 zile (20 g frunze la 100 ml alcool); frunze de iederă fierbinți (200 g la 1 litru de apă, fierbere 2 ore), acoperite cu o flanelă sau cu o pânză impermeabilă (pentru păstrarea căldurii locale cât mai mult posibil);

– băi calde sau generale cu: decoct de frunze de iederă proaspete (500 g la 3 litri de apă, fierbere 2 ore); esență de pin (15 picături la o cadă de 100 l apă).

– masaj energic în regiunea respectivă, uscat sau cu frunze de iederă.

Uz intern:

– infuzie de: păpădie (30 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi; anghinare (10 g frunze uscate la 1 litru de apă, infuzat 5 minute), 3 căni pe zi, între mese, rădăcină de mărar (10 g la 1/4 litru de apă), 3 căni pe zi, timp de 45 de zile;

– decoct de frunze de viță (50 g frunze uscate la 1 litru de apă), 3 căni pe zi, între mese;

Hidroterapie

– băi calde (40°C) generale, timp de 30 de minute;

– băi alternante (40–20°C);

– afuziuni alternante (40–20°C), la membrele inferioare.

Kinetoterapie

Mers pe jos, jogging, sporturi adecvate vârstei, numai cu avizul medicului.

Masaj și automasaj energic al regiunilor cu celulită, până la învinețirea pielii.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: puncte limfatice, ovare, testicule, rinichi, uretere, vezica urinară, plex solar.

Percuția vertebrei dorsale 10 (D_{10}), de trei ori câte 45 de secunde, cu pauze de 2 minute.

Talasoterapie

Băi de mare, băi de soare (moderat), băi de nisip.

CISTITA

• Este inflamația vezicii urinare. Ea se manifestă prin dureri în partea inferioară a abdomenului cu micțiuni frecvente și dureroase. Pe lângă tratamentul medicului, unele remedii naturale sunt de un real folos.

Măsuri igienice

– evitarea factorilor favorizanți: frigul, umezeala, oboseala;
– purtare de îmbrăcăminte călduroasă în sezonul rece;
– repaus la pat în perioada dureroasă;
– tratamentul corect al constipației;
– igienă corporală riguroasă.

Dietoterapie

Alimente interzise: cârnați, salam, mirodenii, ceai, cafea, băuturi alcoolice etc.

Alimente-medicament: miere, lămâi și propolis.

Fitoterapie

Uz extern:

– cataplasme cu praz fiert (cât mai calde) în partea inferioară a abdomenului.

Uz intern:

– infuzie de: cozi de cireșe (8 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), 1/2 litru pe zi; mătase de porumb (30 g la 1 litru de apă), 5 căni pe zi; sunătoare (30 g la 1 litru de apă), o cană înainte de fiecare masă; mărar (100 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi, între mese; coada șoricelului (2 linguri de flori la 1/2 litru de apă), se va bea întreaga cantitate într-o singură zi;

– decoct de: sfeclă (un pumn de bucăți foarte mici, fierte într-un litru de apă timp de 15 minute), 3 căni pe zi; pătrunjel (100 g rădăcină proaspătă la 1 litru de apă), 3 căni pe zi, între mese; păstăi de fasole (o linguriță la o cană de apă), 3 căni pe zi.

Hidroterapie (pentru calmarea durerilor)

– băi calde de șezut cu apă simplă sau cu oțet (2 linguri la 1 litru de apă), timp de 15–20 de minute;

– băi generale, calde (38°C), cu apă simplă sau cu adaos de decoct de paie de ovăz, flori de fân și coada șoricelului;

– băi calde de picioare;

– clisme cu apă călduță.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: rinichi, uretere, vezică urinară (aici se va insista mai mult);

– percuția vertebrei dorsale 10 (D_{10}), de trei ori câte un minut, cu pauze de 2 minute.

COLICA BILIARĂ

• Se caracterizează prin dureri vii în regiunea ficatului, cu iradieri în umărul drept și în spate, uneori însoțită de grețuri și vărsături. Este produsă de mobilizarea calculilor în căile biliare.

Măsuri igienice (pentru prevenirea crizelor)

– evitarea eforturilor fizice mari, a mersului în vehicule care zdruncină (căruță, motocicletă), a călăritului și a meselor copioase cu grăsimi, ouă și maioneză;

– evitarea emoțiilor mari (*Vezi:* Litiaza biliară).

Măsuri pentru calmarea durerilor

– bolnavul va fi așezat la orizontală cu capul ceva mai jos;

– aplicare pe locul dureros: comprese calde cu apă simplă sau alcoolizată; buiotă cu apă caldă sau pernă electrică.

Dacă durerile nu cedează, se va face o baie generală fierbinte sau, pe regiunea dureroasă, va fi proiectat dușul cu apă caldă.

Pentru calmarea durerilor se mai poate folosi următoarea manevră: bolnavul va sta pe un scaun fără spătar, cu brațele lipite de corp și palmele împreunate la nivelul ombilicului, după care va fi cuprins în brațe, pe la spate, și strâns puternic, în timpul inspirației sale, apoi, în timpul expirației va fi lăsat liber, brusc.

Alte remedii pentru calmarea durerilor: ceai de mentă, de sunătoare, de levănțică, de coada șoricelului (calde).

Dacă bolnavul prezintă febră, i se va aplica pe regiunea dureroasă o pungă cu gheață, *căldura, în acest caz, fiind contraindicată.*

Atenție! Căldura este contraindicată și în apendicita acută.

Dietoterapie

În timpul crizei se vor consuma: sucuri de fructe, ceaiuri sau supe de legume. Acest regim va fi păstrat și după criză încă două-trei zile apoi, treptat, va fi completat cu piureuri de legume, iaurt, lapte degresat, brânză de vaci, carne slabă.

Vezi: Litiaza biliară.

Reflexoterapie (în timpul crizei)

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: ficat și vezica biliară;

– percuția vertebrelor dorsale 7 și 10 (D_7–D_{10}).

Vezi: Litiaza biliară.

COLICA RENALĂ

• Este o durere vie survenită brusc în regiunea lombară (șale), cu iradiere în abdomen și în organele genitale externe, provocată de migrarea unui calcul în căile urinare. Mobilizarea calculului se produce cu ocazia unui efort foarte mare, a mersului cu motocicleta, cu căruța etc. Durerea este însoțită de micțiuni frecvente, vărsături, balonări, anxietate și chiar stare de șoc. De multe ori urina este roșie, ca urmare a microleziunilor produse de calcul în timpul mobilizării sale.

Măsuri igienice (pentru prevenirea crizelor)

– evitarea factorilor care declanșează crizele;

– tratamentul corect al litiazei urinare.

Măsuri pentru ameliorarea durerilor

– aplicare, pe regiunea lombară (şale), de: comprese cu apă caldă, o pernă electrică, sticle cu apă caldă (atenţie la arsuri);

– duş fierbinte în regiunea lombară;

– baie generală caldă (40°C), timp de o oră (apa va fi menţinută la temperatură constantă prin turnări continue);

– masaj energic în scobitura internă şi tendonul lui Achile;

– în timpul crizei nu vor fi consumate lichide în cantitate prea mare, întrucât ele cresc tensiunea din bazinet şi calice, ceea ce exacerbează durerile.

Vezi: Litiaza renală.

COLITA

• Este suferinţa intestinului gros, a cărui inflamare provoacă unele dureri abdominale, uneori însoţite de diaree sau constipaţie.

Măsuri igienice

– evitarea meselor copioase, a mâncatului rapid şi a emoţiilor mari;

– interzicerea consumului de lichide în timpul mesei;

– mesele vor fi luate la ore fixe, de 5 ori pe zi, mestecând alimentele cât mai mult şi mai bine în gură, înainte de a fi înghiţite;

– între mese vor fi consumate băuturi calde;

– în timpul nopţii abdomenul va fi învelit într-o flanelă groasă.

Dietoterapie

• Colita de fermentație

Alimente permise: carne de vacă, de pasăre, de vițel, pește slab (fiert), ouă fierte, brânză de vaci, morcovi, dovlecei, spanac, cartofi (mai puțini), sfeclă roșie coaptă, salată verde, fructe curățate de coajă, fructe coapte, compot, unt crud, untdelemn, cimbru, ceapă, suc de lămâie, iaurt, borș etc.

Alimente interzise: legume și fructe crude sau uscate, pâine neagră (mai ales caldă), carne de porc, de gâscă, de rață, vânat, grăsimi prăjite, mezeluri, brânză fermentată sau foarte sărată, ouă prăjite, supe grase, sosuri, înghețată, gogoși, miere, dulceață etc.

• Colita de putrefacție

Alimente permise: paste făinoase, biscuiți, pâine albă, supe de legume, ceai, ouă moi, fulgi de ovăz, carne slabă, brânzeturi nefermentate, brânză de vaci, prăjituri uscate, sifon, dovlecei, morcovi (trecuți prin sită), suc de legume, suc de fructe.

Alimente-medicament: suc de varză simplu sau combinat cu suc de morcovi, câte un pahar între mese, zilnic, timp de câteva luni, cu pauze de câteva zile pe lună.

Alimente interzise: lapte, brânzeturi fermentate, smântână, carne grasă (porc, gâscă, rață), vânat, organe (rinichi, ficat), sardele, grăsimi, ciuperci, pătlăgele roșii, ridichi, sfeclă, ciocolată, bere, țuică, vin alb.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: flori de mușețel (1–2 lingurițe la o cană de apă), o cană după mese; flori de coada șoricelului (2 linguri la 1/2 litru apă), se va bea întreaga cantitate într-o zi; sunătoare (o lingură la o cană de apă), 2–3 căni pe zi;

– ceai anticolitic (Plafar).

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: stomac, intestine, colon, puncte limfatice;

– percuţia vertebrelor lombare, fiecare câte un minut, cu pauze de 2 minute.

CONJUNCTIVITA

• Este inflamaţia mucoasei care acoperă faţa internă a pleoapelor şi cea anterioară a globilor oculari. Este de natură alergică, toxică sau infecţioasă, fiind favorizată de praf, vânt, fum şi lumină foarte puternică. Conjunctivita se manifestă prin mâncărimi la ochi, roşeaţă, senzaţie de corp străin, lăcrimare, secreţie sau chiar dureri locale. Conjunctivita infecţioasă (produsă de bacterii sau virusuri) este frecventă vara la persoanele care fac baie în ape murdare, poluate.

Conjunctivita se va trata numai de către medic. Până la consultul de specialitate, pot fi folosite spălări locale cu apă simplă, fiartă, apoi răcită, cu foarte puţin săpun.

Pentru prevenirea conjunctivitei, persoanele expuse vântului, prafului sau luminii puternice sunt sfătuite să poarte ochelari de protecţie cu lentilă colorată.

Măsuri igienice

– bolnavii de conjunctivită vor avea prosop, pernă şi bastistă individuale;

– ochiul sănătos nu va fi atins cu batista sau vata folosită la cel bolnav, sau cu mâinile murdare;

– se interzice folosirea de către o persoană sănătoasă a prosopului, batistei sau pernei bolnavului de conjunctivită;

– se interzice frecarea ochiului bolnav (cu mâna sau cu batista);

– pe ochiul bolnav nu se va aplica bandaj, deoarece el favorizează stagnarea secreției și complicații locale.

CONSTIPAȚIA

• Cauzele acestei suferințe sunt destul de numeroase: bolile de ficat, de intestine, greşelile de alimentație, sedentarismul etc. Tranzitul intestinal mai poate fi întârziat şi din cauza unor obstacole situate în afara sau înăuntrul intestinului. Când constipația persistă și este însoțită de dureri abdominale și vărsături adresați-vă imediat medicului, deoarece, mai mult ca sigur, este vorba de o ocluzie intestinală (încurcătură de mațe).

Măsuri igienice

– tratamentul corect al suferințelor amintite care provoacă constipația și combaterea sedentarismului;

– mers la toaletă la ore fixe, de preferat dimineața între orele 5–7;

– evitarea şederii prelungite la toaletă, iar în cazul copiilor, pe oliță;

– evitarea laxativelor și purgativelor drastice.

Dietoterapie (pentru constipația obișnuită sau habituală)

Alimente indicate: pâine integrală, grâu, porumb, secară (nedecorticate), marmeladă, iaurt, fructe (cireșe,

mere, pere, prune, portocale, struguri, castane), legume verzi sau uscate (spanac, cartofi, pătlăgele vinete, morcovi, ceapă, praz, fasole, varză pătrunjel), apă (cel puțin 1,5 litri pe zi, cu avizul medicului la unii bolnavi).

Alimente-medicament: prune uscate (sub formă de compot sau ținute în apă câteva ore), dimineața pe nemâncate); untdelemn de măsline (o lingură dimineața pe nemâncate; tărâță (3–5 lingurițe pe zi) pusă în lapte, supe sau mâncare; smochine (4 bucăți fierte în apă sau lapte), dimineața pe nemâncate; polen (2 lingurițe dimineața, una la prânz și alta seara), miere (2–3 linguri pe zi); un pahar cu apă rece, dimineața, pe nemâncate; struguri (cure de 1–2 zile pe săptămână).

Fitoterapie

Uz intern:

– decoct de: coajă de crușin, veche de cel puțin un an (30 g de 150 ml, fierbere lentă timp de 30 de minute, apoi păstrare 6 ore); nalbă mare (3 g la o cană de apă, fierbere 15 minute); se va bea călduță, câte o cană dimineața și seara (pentru un tratament de lungă durată se va începe cu 1/4 cană, apoi 1/3 cană, 1/2 cană și în continuare câte o cană întreagă);

– infuzie de rădăcină de cicoare (o linguriță la o cană de apă, infuzat 10 minute), 3 căni pe zi.

Pentru constipațiile rebele la tratament:

– decoct de: secară (30 g la 1 litru de apă, fierbere 10 minute), 2 căni pe zi; orz (30–50 g la 1 litru de apă, fierbere până la crăparea boabelor), se consumă la discreție;

– infuzie de: cimbrișor (10 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; flori de soc (o linguriță la o cană de apă), se bea întreaga cantitate seara.

Hidroterapie

Comprese calde pe abdomen, apoi automasaj începându-se din partea dreaptă (jos) către ficat, apoi transversal, de unde se coboară în partea stângă. Această manevră va fi executată de mai multe ori.

Kinetoterapie

– mers pe jos, mers cu bicicleta, jogging, sporturi adecvate vârstei (cu avizul medicului);

– exerciții pentru întărirea mușchilor abdominali: din poziția culcat cu fața în sus, se ridică membrele inferioare până la un unghi de 70°, unde vor fi ținute câteva secunde. La fiecare săptămână sau chiar mai puțin, ridicarea va fi scăzută cu aproximativ 10°, iar durata menținerii picioarelor la acest nivel va fi crescută.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: stomac, intestine, rect și plex solar;

– presiuni cu unghia în mijlocul bărbii, timp de 2 minute, de mai multe ori pe zi.

Crenoterapie (pentru constipația habituală)

Olănești, Tușnad, Borsec, Călimănești-Căciulata, Malnaș, Sângeorz, Sovata, Slănic Moldova.

CONTUZIA

• Prin contuzie se înțelege compresiunea țesuturilor fără rupturi externe, însoțită sau nu de învinețirea pielii.

Contuziile superficiale beneficiază de următoarele remedii:

– aplicare locală de: comprese cu apă rece, obiecte metalice reci, comprese cu alcool, rachiu, apă cu oţet, apă cu sare; cataplasme cu: pătrunjel amestecat cu untdelemn şi puţină sare; frunze de ţelină; frunze de varză spălate, apoi presate cu o sticlă; frunze de verbină (fierte, apoi răcite); frunze de piersic fierte în vin; comprese cu decoct de tătăneasă (4–5 linguri la o cană de apă) sau cu infuzie de coada şoricelului (60 g la o cană de apă).

CONVALESCENŢA

• După vindecarea unei boli urmează o perioadă mai scurtă sau mai lungă, de revenire treptată la starea de sănătate perfectă. Această perioadă, cunoscută sub numele de convalescenţă (lat. *convalescere* = a recăpăta forţele), se caracterizează prin astenie, lipsa poftei de mâncare, anemie etc.

Dietoterapie

Alimente uşor digerabile şi bogate în săruri minerale şi vitamine, din care să nu lipsească: legumele, fructele şi cerealele nedecorticate.

Fitoterapie

Uz extern:

– băi de levănţică, mentă, rozmarin, salvie şi cimbrişor (câte un pumn din fiecare, la 5 litri de apă), temperatura apei de 35°C şi durata băii de 10–15 minute; se recomandă una-două băi pe zi;

– băi de măghiran și coajă de stejar (câte un pumn din fiecare la 3 l de apă, pentru fortificare);

– băi de coada șoricelului (pentru ameliorarea circulației sângelui);

– băi de frunze de viță de vie, la picioare (pentru ameliorarea circulației sângelui).

Uz intern:

– infuzie de: pelin (5–15 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi, înainte de mesele principale; cimbrișor (20 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi;

– vin de pelin (20 g flori macerate într-un litru de vin roșu timp de 4 zile), se consumă strecurat, câte un pahar înaintea meselor principale;

– vin de rozmarin (50 g tije și flori macerate într-un litru de vin roșu, timp de 3 zile, apoi strecurat), un pahar mic înaintea meselor principale.

Reflexoterapie

Vezi: Anorexia, Anemia și Oboseala.

Climatoterapie

Breaza, Bușteni, Poiana Brașov, Poiana Mărului, Poiana Țapului, Predeal, Sinaia (numai cu avizul medicului).

CONVULSIILE

• Sunt contracții involuntare și sacadate ale mușchilor întregului organism sau numai a câtorva dintre ei, însoțite, de cele mai multe ori, și de alte simptome. Convulsiile (lat. *convellere* = a scutura) se întâlnesc atât la copii cât și la adulți. La copii ele apar mai ales în unele boli febrile (gripă, amigdalită, meningo-encefalită).

Primul ajutor până la sosirea medicului (convulsii)

– copilul va fi aşezat pe pat, într-o cameră liniştită şi semiobscură;

– pentru evitarea asfixiei, mucozităţile din jurul nasului şi ale gurii vor fi şterse cu o batistă, capul fiindu-i aplecat într-o parte;

– pentru evitarea muşcării limbii, între dinţi se va introduce o batistă curată, împăturită de mai multe ori;

– împachetări în cearşafuri muiate în apă rece, stoarse, la temperatura camerei, pentru convulsiile febrile;

– strângerea puternică a lobului urechii cu două degete.

De reţinut! Copiii care fac convulsii vor fi înconjuraţi cu dragoste şi căldură.

Bolnavii de epilepsie (gr. *epilepsein* = începe brusc) prezintă convulsii generalizate, care se instalează brusc. Cu această ocazie ei îşi pierd cunoştinţa şi cad la întâmplare, suferind, uneori, leziuni grave. În timpul convulsiilor aceşti bolnavi prezintă spume la gură şi emisii involuntare de urină.

Primul ajutor până la sosirea medicului (epilepsie)

– eliberarea de strânsoarea hainelor;

– ştergerea mucozităţilor de la nas şi de la gură cu o batistă;

– introducerea între dinţi a unei batiste împăturite sau a unui prosop curat, după deschiderea gurii cu cea mai mare grijă;

– strângerea puternică a vârfurilor degetelor mare şi mic de la mâini.

Măsuri igienice pentru bolnavii de epilepsie

– interzicerea următoarelor profesii: conducător de vehicul, instalator electric, topitor, scafandru, acrobat, aviator etc.;

– interzicerea consumului de alimente prea sărate sau greu de digerat, a cafelei, a băuturilor alcoolice, a fumatului etc.;

– evitarea eforturilor fizice mari și a traumelor psihice;

– purtarea în permanență, într-un buzunar, a fișei de sănătate, pentru a ușura punerea diagnosticului și acordarea primului ajutor.

Unele gravide care prezintă hipertensiune arterială, albumină în urină și edeme și n-au fost luate în evidență și tratate de medic, pot face convulsii, mai ales în ultimele luni de sarcină, ceea ce va pune în primejdie atât propria lor viață cât și pe cea a fătului. Această stare convulsivă, cunoscută sub numele de eclampsie (gr. *eklampsis* = explozie), poate apărea și în timpul nașterii.

Primul ajutor al acestor convulsii este asemănător cu cel descris mai sus.

Pentru prevenirea eclampsiei se impun controale periodice la toate gravidele.

Convulsiile mai apar la bolnavii de isterie și la cei intoxicați cu stricnină.

CORPII STRĂINI (PĂTRUNȘI ÎN CORPUL OMULUI)

a) Corpii străini din căile respiratorii superioare

Pătrunderea unui corp străin în trahee (diverse mici obiecte sau resturi alimentare provenite din vărsătură) produce o tuse violentă și explozivă pentru a fi eliminat cât mai repede din organism.

Când acest corp străin a fost eliminat prin tuse și rămâne în continuare în trahee, victima începe să respire greu, se învinețește, nu mai poate vorbi, apoi își pierde cunoștința și poate muri dacă nu se intervine de urgență.

Primul ajutor

Folosirea manevrei preconizate de medicul american H.J. Heimlich poate salva victima. Ea constă în luarea victimei în braţe, pe la spate (salvatorul stând în picioare) şi plasarea pumnului stâng în capul pieptului, palma dreaptă rămânând deasupra sa. Apoi se va comprima abdomenul victimei de jos în sus, cu palma sau cu pumnul, cât mai puternic, de câteva ori. În timpul manevrei presiunea din plămâni, apoi cea din trahee, va creşte brusc, ceea ce va provoca expulzarea corpului străin.

Dacă nici o persoană nu se află în preajma sa, victima va proceda după cum urmează: va aplica pumnul acoperit de palmă pe capul pieptului, apoi se va aşeza cu abdomenul pe marginea unei mese, pe o capră de lemn sau pe un trunchi de copac căzut, exercitând presiuni puternice.

Uneori, asemenea manevre se pot încheia cu fracturi de coaste. „Este mai bine, însă, spune Heimlich, să-ţi rupi coastele decât să mori asfixiat."

Atenţie! Dacă victima prezintă dificultăţi în respiraţie, va fi transportată imediat la spital.

Nu încercaţi scoaterea corpului străin cu degetul sau cu instrumente improvizate.

b) Corpii străini din esofag

Din neglijenţă sau în timpul jocului, copiii şi chiar adulţii pot înghiţii unele mici obiecte (bile, agrafe, oase, bucăţi de carne etc.). Dacă acestea sunt mari, ele comprimă traheea, provocând îngreunarea respiraţiei, învineţirea feţei şi chiar moartea, dacă nu se intervine de urgenţă.

Corpul străin înghiţit şi oprit în esofag produce jenă sau durere în dreptul osului stern. Dacă obiectul este mic,

rotund și cu margini regulate, el tranzitează tubul digestiv fără nici o dificultate, descoperindu-se ulterior în materiile fecale.

Primul ajutor

Adultul se apleacă în față cât mai mult posibil sau se așază cu pieptul pe un scaun (capul fiind aplecat cât mai mult); între timp, o altă persoană îi bate spatele, între omoplați, ușor, cu palmele.

Copilul este luat și așezat pe genunchii noștri cu fața în jos și bătut ușor cu palma pe spate.

Dacă în urma acestor manevre corpul străin nu este expulzat, trebuie chemat de urgență medicul.

Atenție! Să nu fie îngerate alimente sau lichide la întâmplare, pentru a se preîntâmpina riscul unei perforații la un anumit nivel al esofagului, în cazul în care corpul respectiv a fost ascuțit (de exemplu un os de pește).

c) Corpii străini din piele

Pătrunderea în piele a unei schije de lemn sau de metal, spini, bucăți de sticlă etc. produce durere, iar după infecție, înroșirea locului și uneori inflamarea.

Primul ajutor

Când corpul străin a pătruns parțial în piele va fi scos cu degetele, cu unghia sau cu penseta prin manevre ușoare, apoi rana se va spăla cu apă și săpun, după care se va acoperi cu un pansament sau cu o frunză foarte bine spălată cu apă.

Atenție! Prezentarea la medic este obligatorie pentru tratament antitetanic.

d) Corpii străini din nas

Aceştia provoacă strănuturi rebele, mâncărimi locale, iar când sunt mari, o respirație greoaie.

Primul ajutor

Când se află în partea anterioară a nasului, corpul străin va fi scos cu o pensetă.

Corpul străin poate fi expulzat prin suflarea nasului, cât mai puternic, apăsând cu degetul pe nara liberă.

În caz de insucces, este necesară intervenția medicului.

Atenție! Nu încercați scoaterea corpului străin cu degetul sau cu un instrument improvizat, atunci când nu aveți certitudinea unei reușite, aceasta putând avea drept rezultat împingerea lui în profunzime.

e) Corpii străini din ureche

În ureche pot pătrunde bucăți mici de vată, semințe sau chiar insecte, producând, de multe ori, reducerea acuității auditive, diverse zgomote în urechi sau mâncărimi locale.

Primul ajutor

Capul va fi aplecat cât mai mult de partea urechii afectate, apoi se va trage de pavilion pentru a uşura ieșirea corpului pătruns.

Pentru a anihila o insectă care a intrat în ureche, se toarnă în interior câteva picături de untdelemn fiert, apoi răcit.

Atenție! Nu încercați scoaterea corpului străin la întâmplare, întrucât el poate fi împins în profunzime, ceea ce constituie un risc de perforare a timpanului.

f) Corpii străini din ochi

Pătrunderea în ochi de praf, de funingine, de musculițe, de nisip etc. provoacă lăcrimare, durere și fotofobie.

Primul ajutor

Se vor depărta ambele pleoape pentru localizarea corpului respectiv, după care se va exercita o presiune foarte ușoară pe marginea orbitei, nu pe globul ocular.

Firele de praf, de funingine, de nisip etc. vor fi scoase cu mare grijă cu ajutorul colțului unei batiste foarte curate, prin manevre blânde.

Când în ochi a pătruns un fragment de sticlă, de lemn sau de metal, pleoapele vor fi bine închise, după care se va aplica o compresă sterilă sau o batistă foarte curată, care va fi fixată cu un leucoplast de pielea frunții și a obrazului. În această situație prezentarea la medic este obligatorie.

CRAMPELE MUSCULARE

- Crampele musculare sau cârceii sunt contracții involuntare, scurte și dureroase ale mușchilor. Ele se datorează, în primul rând, unui surplus de acid lactic și scăderii aprovizionării mușchiului cu oxigen și glucoză.

Crampele musculare sunt produse de o oboseală mare, de frig, de poziții defectuoase ale membrelor în timpul somnului, de consum abuziv de medicamente diuretice, decontracturante sau stimulante, de lipsă de calciu și de magneziu, de antrenament insuficient la încălzire, de solicitarea peste măsură a unui grup de mușchi (crampa scrii-

torilor, dactilografilor, pianiştilor, violoniştilor). Crampele se mai întâlnesc la bolnavii cu arteriopatii cronice obliterante şi la persoanele cu picior plat sau echin (strâmb).

Măsuri preventive

– seara, înainte de culcare, labele picioarelor vor fi mişcate de mai multe ori în toate sensurile (anterior, posterior, rotaţii);

– din poziţia culcat pe spate, picioarele vor fi ridicate la verticală şi sprijinite pe perete timp de câteva secunde, apoi se revine la orizontală cu ele cât mai întinse;

– înainte de culcare, din poziţia stând în picioare, la un metru distanţă de perete, corpul va fi aplecat în faţă până la atingerea peretelui cu braţele (îndoite din coate), fără desprinderea labelor picioarelor de pe sol; se rămâne în această poziţie 10 secunde, apoi se revine la verticală; exerciţiul va fi executat de mai multe ori pe zi;

– evitarea statului prea mult timp în apă rece;

– încălzirea corectă a sportivilor înainte de competiţii;

– alimentaţie echilibrată din care să nu lipsească alimentele bogate în calciu, magneziu şi vitamina C; grâul încolţit este foarte indicat în aceste cazuri (2–3 linguriţe pe zi);

– gambele vor fi cât mai bine învelite în timpul nopţii, chiar într-o flanelă groasă;

– automasaj blând pe membrele inferioare, seara, înainte de culcare;

– baie caldă sau duş cald, urmat de un masaj al membrelor inferioare, după eforturi fizice mari, pentru grăbirea eliminării acidului lactic restant;

– încetarea efortului fizic de îndată ce apar semnele unei crampe musculare, pentru evitarea clacajului sau a entorselor.

Remedii

– întinderea mâinii sau piciorului respectiv, apoi masarea sa cu apă rece, vaselină sau gheaţă;

– ciupirea blândă a tendonului lui Achile (pentru crampele membrului inferior), apoi masarea sa, timp de câteva minute;

– băi sau duşuri alternante locale (40–20°C) pentru crampele profesionale.

Reflexoterapie

Masajul energic al picioarelor în următoarele zone: tiroidă şi coccis.

Alte remedii

– aplicarea unui magnet cu polul nord pe regiunea contractată, 30–60 de minute;

– baie caldă la picioare înainte de culcare (metodă profilactică).

DEGERĂTURA

• Expunerea la frig, pentru multă vreme, provoacă la nivelul mâinilor, nasului, urechilor, obrajilor şi picioarelor (în lipsa îmbrăcămintei adecvate) înroşirea pielii, însoţită de mâncărimi. În acest caz se vorbeşte de o degerătură de gradul I. Când frigul este mare şi expunerea prelungită, în situaţia în care nu au fost luate măsurile necesare de protecţie, pielea se învineţeşte, apoi devine palidă, pe alocuri apărând şi câteva băşici. În acelaşi timp victima acuză amorţeli, înţepături şi dureri locale. În acest stadiu (gradul II) leziunile amintite sunt reversibile, dacă se iau măsuri

imediate. Dacă frigul este foarte mare şi victima nu a fost salvată, pielea va îngheţa, temperatura sa ajungând până la –10°C şi chiar mai jos. Leziunile acestui stadiu (gradul III) sunt ireversibile.

Remedii pentru prevenirea degerăturilor

– în sezonul rece se va purta îmbrăcăminte uscată şi călduroasă, în mai multe straturi, încălţăminte largă, căptuşită cu blană, ciorapi de lână sau bumbac;

– în interiorul încălţămintei se va presăra făină de muştar;

– în regiunile foarte friguroase, statul prea mult timp afară va fi evitat, mai ales în picioare sau în poziţii fixe într-un vehicul;

– vor fi evitate băuturile alcoolice şi fumatul, fiind permise doar ceaiurile dulci şi calde;

– călirea organismului în timpul verii: băi de aer, exerciţii fizice, mers în picioarele goale prin apă (la mare, într-un râu, în cada de baie, pe un prosop muiat în apă rece, prin iarbă după ploaie sau dimineaţa prin rouă etc.).

Remedii pentru degerăturile de gradul I

– regiunile îngheţate (mâini, obraji, urechi, nas) vor fi încălzite cu următoarele metode: suflarea cu gura deschisă pe regiunea degerată; mâinile vor fi introduse în subsuoara proprie sau a unei alte persoane; lipirea regiunii degerate de pielea salvatorului; urinarea pe propriile mâini degerate; masarea blândă, fără zăpadă, a regiunii degerate, după care se recomandă acoperirea cu o flanelă groasă sau cu o blană.

La domiciliu

– baie generală caldă (40°C), până la înroşirea zonei degerate (care mai înainte fusese alb-palidă);

– baie caldă sau spălarea regiunii degerate cu: decoct de țelină (3 pumni de rădăcină și frunze tăiate mărunt la 3 litri de apă, fierbere 3 ore); decoct de morcovi (100 g la litru de apă); decoct de coajă de stejar (50 g pulbere la 1 litru de apă, fierbere 10 minute);

– spălare sau aplicare de comprese locale cu: decoct de sâmburi de gutui (20 g la o cană de apă); decoct de muguri de brad (50 g la 1 litru de apă);

– comprese locale cu suc de ceapă sau de varză;

– cataplasme cu varză crudă.

Degerăturile de gradul II și III vor fi tratate numai la spital. Camera în care se va sta până la internare va fi încălzită treptat, în așa fel ca temperatura să ajungă la 20°C după 3–4 ore. Victima va fi transportată până la acest prim adăpost sau la spital pe o targă, chiar improvizată, într-un vehicul, bine învelită cu pături groase sau cu blănuri. Pe drum va consuma numai băuturi calde, îndulcite.

Se interzice frecarea regiunii degerate cu zăpadă sau încălzirea brutală a bolnavului, pentru a evita instalarea șocului, suferință caracterizată prin: frisoane, crampe musculare, somnolență, pierderea cunoștinței.

În zonele foarte friguroase, persoanele care sunt obligate să stea mai mult timp afară în timpul iernii, își vor fricționa zilnic picioarele, la începutul sezonului, cu următorul preparat: ulei de ricin (80 g) + esență de pere (5 g).

DIAREEA

• Este o suferință destul de frecventă, mai ales în sezonul cald, cauzele sale fiind: greșelile de alimentație, infecțiile, unele boli de intestine etc.

Cazurile ușoare de diaree pot beneficia de câteva remedii naturale.

Dietoterapie

În primele 24 de ore: regim hidric (ceai de mentă îndulcit); zeamă de orez (o lingură de orez la 1/2 litru de apă + 2 g sare), fiartă; zeamă de legume fierte + 2 g sare. Cantitatea de lichide va fi de 1,5–2 litri pe zi.

În ziua a doua se vor adăuga: orez fiert, mere rase, apoi, în următoarele zile, progresiv, vor fi introduse: pâine albă prăjită, brânză de vaci, carne slabă (fiartă), piureuri de legume, fructe coape la cuptor, supe de carne etc.

Alimente-medicament: polen (2–3 lingurițe dimineața pe nemâncate); pentru diareea provocată de consumul de antibiotice: usturoi, ardei gras, afine, salată cu zeamă de lămâie.

Fitoterapie

Uz intern:

– decoct de: coajă de stejar (2 linguri la o cană de apă), 2 căni pe zi, neîndulcit; fructe de afine (o linguriță la o cană de apă), 2 căni pe zi; coajă de ceapă (un pumn la 1 litru de apă, fierbere 10 minute), o jumătate de litru pe zi;

– infuzie de: frunze de afine (o linguriță la o cană de apă), 2–3 căni pe zi – indicată, mai ales, la copii; urzici (25 g tije și frunze uscate la 1 litru de apă), se va bea într-o singură zi.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: stomac, intestine, puncte limfatice și plexul solar (pentru diareile emoționale).

Alte remedii

Comprese cu apă caldă simplă sau alcoolizată pe abdomen (pentru ameliorarea durerilor).

DIABETUL ZAHARAT

• Simptomele principale ale acestei boli sunt: poliuria (urină în cantitate mare, între 2–5 litri în 24 de ore), polidipsia (sete exagerată cu un consum mare de lichide), polifagia (consum exagerat de alimente) și slăbire accentuată.

Diabetul se va trata numai de către medic, colaborarea bolnavului fiind de cea mai mare importanță, în sensul respectării cu strictețe a regimului alimentar și a administrării de insulină. Câteva remedii naturale sunt folositoare și bolnavilor de diabet zaharat.

Măsuri igienice obligatorii pentru descendenții acestor bolnavi[1]

– evitarea abuzurilor alimentare, mai ales de glucide și folosirea unui regim lacto-vegetarian, cât mai mult timp posibil;

– evitarea sedentarismului și emoțiilor mari;

[1] O echipă de cercetători canadieni și finlandezi (Toronto) au descoperit că laptele de vacă consumat în primele luni de viață favorizează apariția diabetului zaharat la sugarii predispuși genetic. Un cercetător neo-zeelandez, R.B. Elliot, a constatat că în insulele Samoa din Oceania diabetul este necunoscut. Ori, aici nu există vaci, sugarii fiind hrăniți numai cu lapte de mamă și cu pește. („*Science et Vie*", nr. 910, 1993).

– practicarea unor sporturi adecvate vârstei şi stării de sănătate;

– controale medicale periodice pentru depistarea la timp a unui diabet latent, mai ales la persoanele suferinde de obezitate şi de hipertensiune arterială.

Măsuri igienice pentru bolnavii de diabet zaharat

– combaterea obezităţii, a aterosclerozei şi a hipertensiunii arteriale, când aceste suferinţe sunt asociate;

– interzicerea următoarelor profesii: conducător de vehicule, impiegat de mişcare, lucrător pe acoperişuri, cofetar, brutar, bucătar, ospătar etc.

Dietoterapie

Alimente permise: carne, peşte, ouă, brânzeturi, untdelemn, unt, legume (varză, conopidă, pătlăgele roşii, fasole verde), fără prea multe restricţii; pâine, paste făinoase, morcovi, sfeclă roşie, ţelină, mazăre verde (cu avizul medicului).

Alimente interzise: smochine, stafide, prăjituri, dulciuri, vin roşu sau dulce, îngheţată, prune, bere, must, ciocolată, băuturi alcoolice.

Regimul alimentar va fi întocmit de către medic, care va ţine seama atât de vârsta şi profesia bolnavului, cât şi de eventualele boli asociate (hipertensiune arterială, obezitate, ateroscleroză).

Un adult sănătos are nevoie zilnic de proteine (70–90 g, dintre care 55% de origine animală), grăsimi (80–100 g), glucide (care nu trebuie să fie sub 120 g), vitamine şi săruri minerale.

Un bolnav de diabet zaharat poate tolera 159 g glucide pe zi. El le poate procura din următoarele alimente:

100 g de:	conţin următoarele cantităţi (în g) de glucide
afine	4
alune	10
brânză de vaci	4
cartofi	20
căpşuni	10
coacăze roşii	10
făină de grâu	75
fragi	10
fulgi de ovăz	65
iaurt	4
lapte de vacă	4
mălai	75
mere domneşti	10
migdale	16
morcovi	8
mure	15
nuci	10
orez, griş crud	75
paste făinoase crude	75
piersici	15
pâine albă	50
portocale	10
roşii	4
smântână	4
vişine	15
zmeură	15

Bolnavul de diabet zaharat poate consuma orice aliment menţionat mai sus, având grijă ca totalul glucidelor să nu depăşească 150 g pe zi. Astfel, poate consuma într-o zi: 100 g pâine (conţin 50 g glucide), 500 g lapte (conţin 20 g glucide), 100 g cartofi (conţin 20 g glucide), 100 g

alune (conţin 10 g glucide), 300 g fructe (conţin 30 g glucide), brânză de vaci 500 g (conţin 20 g glucide).

Pentru stabilirea regimului alimentar, bolnavii de diabet zaharat cu boli asociate (hepatita, colecistita, hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, insuficienţa renală, colita cronică etc.) se vor adresa medicului.

Cât priveşte cantitatea de calorii necesară, ea va fi stabilită în funcţie de profesia bolnavului, climat şi microclimat.

Fitoterapie

Unele plante, afirmă specialiştii, pot contribui la scăderea dozei de insulină.

Uz intern:

– infuzie de: afine (o lingură de frunze la o cană de apă), 2 căni pe zi; frunze de dud (1–2 linguri la o cană de apă), 2 căni pe zi; frunze de nuc (o lingură la o cană de apă), 2 căni pe zi; frunze de anghinare (o linguriţă la o cană de apă), 2–3 căni pe zi, timp de o lună, pauză o lună, apoi cura se va relua încă o lună; urzici (50 g la 1 litru de apă, infuzate 20 de minute), 2 căni pe zi;

– decoct de: păstăi de fasole verde (o lingură la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; cicoare (20 g rădăcină uscată la 1 litru de apă), fierbere 5 minute, apoi lăsate la infuzat 10 minute – acest preparat poate înlocui cafeaua de dimineaţă, lipan (50 g rădăcină proaspătă la 1 litru de apă), 3 căni pe zi;

– suc proaspăt de păstăi de fasole verde, câte o jumătate de pahar în fiecare dimineaţă.

Toate aceste preparate vor fi îndulcite numai cu zaharină sau cu ciclamat.

Hidroterapie

Duşuri reci sau alternante (10–20°C), de câteva ori pe săptămână.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: duoden, pancreas (aici se va insista mai mult), hipofiză, tiroidă, suprarenale, rinichi, ficat;
– percuţia blândă a vertebrei dorsale 10 (D_{10}) timp de 45 de secunde.

Kinetoterapie

Mers pe jos, mers cu bicicleta, jogging şi sporturi adecvate vârstei bolilor asociate (cu avizul medicului).

Crenoterapie

Olăneşti, Borsec, Călimăneşti–Căciulata, Sângeorz, Slănic Moldova, Tinca.

Diabetul cu complicaţii grave sau dependent de doze mari de insulină este contraindicat curelor balneoclimaterice.

DUREREA

• Este o suferinţă de care nimeni n-a fost scutit în viaţă, ea fiind prezentă în fiecare zi în cabinetul unui medic. Arsenalul medicinii clasice este foarte bogat în medicamente antidurere. Când sunteţi în imposibilitatea de a vă procura un astfel de medicament, puteţi apela la câteva remedii naturale, unele dintre ele fiind foarte eficace.

Fitoterapie

Anason. Indicaţii: gastralgii, menstruaţii dureroase, migrenă.

Uz intern: infuzie (o linguriță la o cană de apă), o cană după fiecare masă.

Ceapă. Indicații: dureri reumatice, dureri de dinți, colici abdominale (diaree).

Uz intern: decoct de ceapă (3 cepe necurățate tăiate în felii, fierte într-un litru de apă 15 minute), pentru dureri reumatice, câte o cană dimineața și seara; decoct de foi de ceapă (un pumn de foi la 1 litru de apă, fierbere 10 minute), pentru diaree, 1/2 litru pe zi.

Uz extern: cataplasme cu ceapă crudă (dureri reumatice și migrenă); suc de ceapă aplicat pe dinții dureroși.

Cimbru. Indicații: dureri reumatice (are proprietăți revulsive).

Uz extern: cataplasme calde de cimbru sau băi calde cu decoct de cimbru sau cu câteva picături de esență de cimbru.

Iederă. Indicații: dureri reumatice, celulită dureroasă, arsuri de gradul I.

Uz extern: comprese locale cu decoct de frunze (200 g la 1 litru de apă, fierbere 10 minute).

Ienupăr. Indicații: dureri reumatice, dureri de dinți, cistită.

Uz extern: băi cu decoct (50 g la 1 litru de apă, fierbere 20 de minute), calde (37–38°C), durată 5–10 minute.

Uz intern: infuzie (20–30 g frunze la 1 litru de apă, infuzate 10 minute), 3 căni pe zi.

Lămâie. Indicații: degerături și migrenă.

Uz extern: frecții locale sau comprese cu suc de lămâie.

Levănțică. Indicații: migrenă, dureri reumatice, entorse, contuzii.

Uz extern: fricție sau comprese cu infuzie (o linguriță la o cană de apă, infuzate 10 minute).

Melisă. Indicații: gastralgii, menstruație dureroasă, migrenă.

Uz intern: infuzie (o linguriță din vârful florilor la o cană de apă, infuzate 10 minute), 3 căni pe zi.

Măghiran. Indicații: boli reumatice, traumatisme.

Uz extern: comprese cu infuzie (o linguriță la o cană de apă, infuzate 10 minute).

Mentă. Indicații: migrenă, nevralgii, gastralgii, menstruație dureroasă, dureri reumatice.

Uz extern: comprese cu infuzie (o linguriță la o cană de apă, infuzată 10 minute), aplicate pe cap (migrenă) sau pe încheieturi (dureri reumatice); infuzie pentru clătirea gurii (dureri de dinți).

Uz intern: infuzie (o linguriță la o cană de apă), 2–3 căni pe zi – nu se consumă seara (pentru gastralgii).

Mesteacăn. Indicații: migrenă, colică renală, gută, dureri reumatice.

Uz extern: băi cu decoct de frunze sau coajă (o linguriță la o cană de apă, fierbere 5 minute); comprese cu decoct (migrenă).

Uz intern: infuzie de frunze (40 g la 1 litru de apă, adăugarea unui gram de bicarbonat de sodiu când temperatura apei ajunge la 40°C), 3 căni pe zi.

Mușețel. Indicații: nevralgii, dureri reumatice, migrenă, gastralgii, contuzii, menstruație dureroasă, arsuri, inflamații oculare.

Uz intern: infuzie (5–10 g din vârful florilor la o cană de apă), o cană după mesele principale.

Nuc. Indicații: degerături, mâncărimi de piele, boli de piele însoțite de mâncărimi.

Uz extern: comprese sau băi cu decoct de frunze (2 pumni la 2 litri de apă, fierbere 15 minute).

Păpădie. Indicaţii: dureri hepato-biliare.

Uz intern: se consumă frunze crude sub formă de salată.

Pin. Indicaţii: gastralgii, dureri hepato-biliare, tuse dureroasă.

Uz intern: decoct de muguri (20 g la 1 litru de apă, fierbere 15 minute), 3 căni pe zi.

Uz extern: baie cu decoct de muguri (100 g la 2 litri de apă) sau cu esenţă de pin (20 picături la o cadă de 100 litri capacitate).

Rozmarin. Indicaţii: dureri reumatice, dureri musculare, menstruaţie dureroasă, dureri hepato-biliare.

Uz intern: infuzie (o linguriţă de frunze sau flori la o cană de apă, infuzate 10 minute), o cană la fiecare masă.

Uz extern: comprese sau băi cu decoct de frunze sau flori (1–2 linguriţe la o cană de apă).

Tei. Indicaţii: colică biliară sau renală, dureri precordiale, dureri reumatice, migrenă.

Uz intern: infuzie (15–30 g flori la 1 litru de apă, infuzate 10 minute), 2–4 căni pe zi.

Uz extern: băi cu decoct (30 g la 1 litru de apă).

Urzică. Indicaţii: dureri (gută şi reumatism articular acut).

Uz intern: infuzie (50 g frunze sau rădăcini la 1 litru de apă, infuzate 20 de minute), 4–5 căni pe zi, între mese, timp de 2 zile.

Varză. Indicaţii: dureri reumatice, nevralgii, menstruaţie dureroasă, dureri de gât.

Uz extern: cataplasme cu frunze fierte, fierbinţi sau crude şi încălzite la flacără; comprese calde cu decoct de varză.

Hidroterapie

Comprese locale cu apă caldă (10 minute), apoi cu apă rece (5–10 secunde) pentru: torticolis și dureri de ceafă.

Comprese cu apă caldă (10–15 minute) în regiunea lombară pentru: lumbago, sciatică, colică renală.

Comprese cu apă rece (3–5 minute) pe fețele laterale ale coapselor pentru gastralgii.

Comprese cu apă rece pe frunte și pe tâmple (5–10 minute) pentru dureri hepato-biliare.

Comprese cu apă rece (5 minute) pe fețele externe ale gambelor pentru: dureri de cap și colică biliară.

Comprese cu apă rece în regiunea precordială (1–2 minute) pentru palpitații (contraindicate celor cu cardiopatie ischemică).

Comprese cu apă caldă (34–38°C) pe hipocondrul drept pentru: suferințe hepato-biliare (1–3 minute).

Duș cald (2–3 minute), urmat de unul rece (câteva secunde) pe coapse pentru: gastralgii, dureri hepato-biliare, celulită dureroasă.

Duș cald pe spate (2–3 minute) pentru: dispnee, dureri în gât, sinuzită (este contraindicat bolnavilor de inimă).

Duș călduț pe fața anterioară a toracelui (1–2 minute) pentru: gastralgii, dureri hepato-biliare.

Duș fierbinte pentru regiunea lombară (câteva minute – atenție la arsuri) pentru colică renală.

Baie generală, caldă (până la 40°C) timp de o oră, pentru: colică renală și lombosciatică cu dureri mari (contraindicată bolnavilor de inimă).

Baie caldă cu decoct de coajă de stejar (2 pumni la 2 litri de apă) pentru: dureri reumatice, gută, degerături cu dureri (timp de 5–10 minute).

Baie caldă cu decoct de mușețel (un pumn la 2 litri de apă), pentru: nevralgii, entorse.

Temperatura apei va fi de 35–38°C, iar durata băii de 5–10 minute.

Presopunctură

Tehnica acestei metode este expusă la capitolul Acupunctură. Pentru localizarea punctelor[1] vor fi folosite desenele din fig. 32, 33, cu reperele anatomice necesare (oase, tendoane, mușchi). Pentru măsurători se va folosi: grosimea degetului mare sau latul palmei (fără degetul mare) al mâinii bolnavului. Ambele sunt unități de măsură ale medicinei tradiționale chineze: un cun și respectiv trei cun (fig. 31).



Fig. 31. 1 CUN = O MĂSURĂ

Punctul nr. **1** („Palatul înțeleptului"), pe verticala ce trece prin nas, la unirea sa cu pielea păroasă a capului. *Indicații:* dureri de frunte, migrenă cu fotofobie.

Punctul nr. **2** („Palatul sigiliilor"), la baza nasului, între sprâncene. *Indicații:* migrenă și sinuzită cu dureri.

Punctul nr. **3** („Valea adunării"), la o grosime de deget deasupra urechii. *Indicații:* cefalee provocată de intoxicații, dureri de tâmple, dureri de ochi.

---

[1] Denumirea punctelor a fost preluată după Soulié de Morant care le-a tradus din limba chineză.

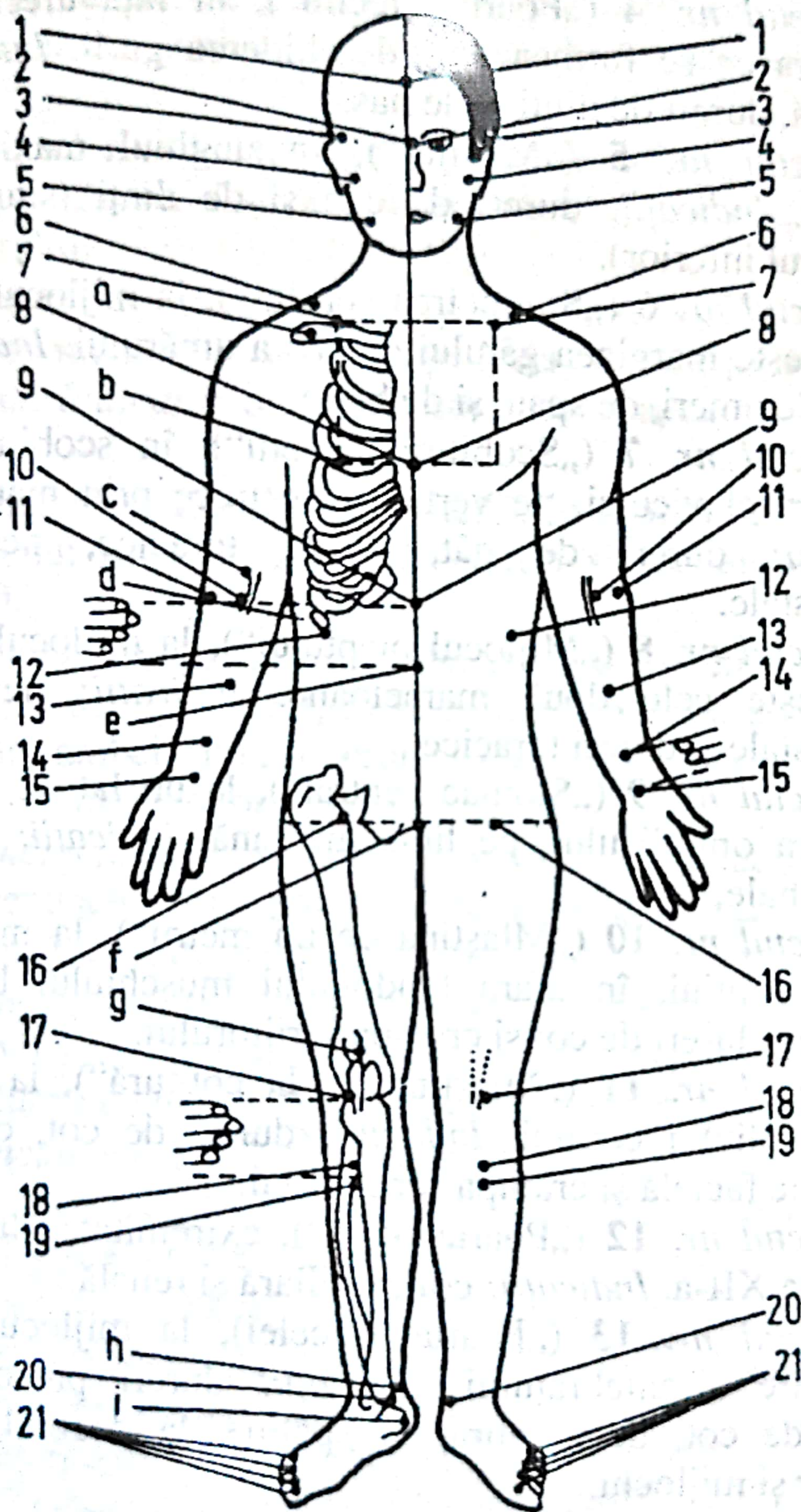


Fig. 32. Fața anterioară a corpului

Punctul nr. **4** („Poarta urechii“), în fața urechii, în scobitura ce se formează la deschiderea gurii. *Indicații:* migrenă, dureri de dinți și de nas.

Punctul nr. **5** („Maxilar“), în unghiul maxilarului inferior. *Indicații:* dureri de cap și de dinți (situați pe maxilarul inferior).

Punctul nr. **6** („Strălucirea cerului“), la mijlocul liniei care unește marginea gâtului cu cea a umărului. *Indicații:* dureri de umeri, de spate și de brațe.

Punctul nr. **7** („Scobitura coveții“), în scobitura de deasupra claviculei, pe verticala ce trece prin mamelon. *Indicații:* dureri de gât, dureri toracice, nevralgii intercostale.

Punctul nr. **8** („Mijlocul pieptului“), la mijlocul liniei ce unește cele două mameloane. *Indicații:* nevralgii intercostale și dureri toracice.

Punctul nr. **9** („Stomac central“), la un lat de palmă deasupra ombilicului, pe linia mediană. *Indicații:* dureri abdominale.

Punctul nr. **10** („Mlaștina de un metru“), la mijlocul pliului cotului, în afara tendonului mușchiului biceps. *Indicații:* dureri de cot și crampa scriitorului.

Punctul nr. **11** („Mlaștina de la cotitură“), la extremitatea pliului cotului. *Indicații:* dureri de cot, de gât, nevralgie facială și crampa scriitorului.

Punctul nr. **12** („Poarta mare“), extremitatea liberă a coastei a XII-a. *Indicații:* colică biliară și renală.

Punctul nr. **13** („Poarta vâlcelei), la mijlocul feței anterioare a antebrațului. *Indicații:* dureri precordiale, dureri de cot, de antebraț, de palme, la degetul mare, arătător și mijlociu.

Punctul nr. **14** („Bariera internă“), la două grosimi de deget deasupra pliului pumnului. *Indicații:* dureri pre-

cordiale, de cot, de pumni. Acest punct se mai foloseşte la potenţarea analgeziei în timpul intervenţiilor chirurgicale.

Punctul nr. **15** („Marele platou"), găsit la mijlocul pliului pumnului: *Indicaţii:* dureri de braţe, de cot, crampa scriitorului.

Punctul nr. **16** („Bariera şoldului"), stabilit la mijlocul rădăcinii membrului inferior, pe linia ce trece prin simfiza pubiană. *Indicaţii:* dureri de şold, de coapsă, de anus şi lumbago.

Punctul nr. **17** („Nas de viţel"), în scobitura din afara tendonului rotulian. *Indicaţii:* dureri şi redoarea genunchiului.

Punctul nr. **18** („Izvorul din podişul extern"), în scobitura de sub genunchi, în imediata apropiere a întâlnirii oaselor gambei (tibia şi peroneul). *Indicaţii:* dureri musculare şi ale membrelor inferioare.

Punctul nr. **19** („Al treilea interval"), la un lat de palmă sub genunchi, sub punctul 18. *Indicaţii:* dureri abdominale, de cap, de genunchi şi lumbago.

Punctul nr. **20** („Marele clopot"), în unghiul format de tendonul lui Ahile şi osul calcaneu. *Indicaţii:* colică renală, dureri de umeri, dureri lombare, dureri de călcâie.

Punctul nr. **21** („Opt vânturi"), dispus în mai multe locuri, între degete, la bază. *Indicaţii:* dureri şi redoarea degetelor şi a labelor.

Punctul nr. **22** („Mlaştina vânturilor") pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechilor, în scobiturile de sub proeminenţele osului occipital. *Indicaţii:* dureri de cap, dureri cervicale şi torticolis.

Punctul nr. **23** („Punctul hipofiză") sub vertebra a VII-a cervicală. *Indicaţii:* dureri cervicale şi dorsale.

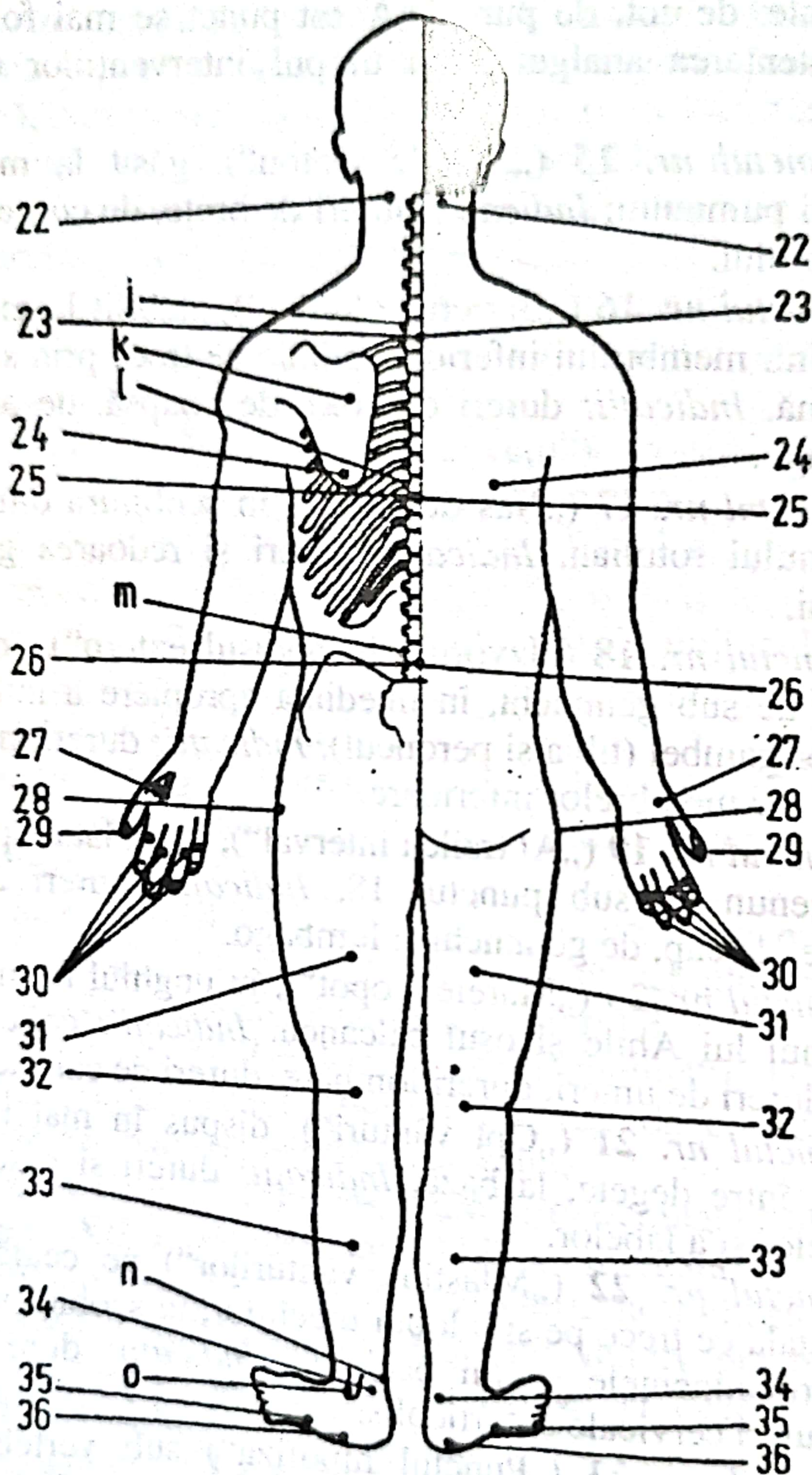


Fig. 33. Faţa posterioară a corpului

Punctul nr. **25** („Ultima limită Iang"), sub vertebra a VIII-a dorsală. *Indicații:* dureri de spate (cu sau fără contractură musculară).

Punctul nr. **26** („Bariera Iang") sub vertebra a IV-a lombară. *Indicații:* lumbago, dureri de genunchi și post-operatorii.

Punctul nr. **27** („Fundul văii"), la unirea oaselor din prelungirea degetului mare arătător. *Indicații:* orice durere.

Punctul nr. **28** („Săritor în cerc"), pe fața externă a șoldului, în punctul cel mai proeminent. *Indicații:* dureri de șolduri și ale membrelor inferioare.

Punctul nr. **29** („Micul negustor"), la 2 mm departe de unghia degetului mare, înspre degetul arătător. *Indicații:* dureri de gât, dureri de degete, redoarea mâinilor.

Punctul nr. **30** („Punctele tigru"), sub articulațiile interfalangiene, la 2 mm distanță. *Indicații:* dureri de degete.

Punctul nr. **31** („Poarta prosperității"), în apropierea mijlocului feței anterioare a coapsei. *Indicații:* dureri de coapse și nevralgie sciatică.

Punctul nr. **32** („Centrul de comandă"), la mijlocul pliului genunchiului. *Indicații:* dureri dorsolombare, dureri ale membrelor inferioare, dureri abdominale, dureri de genunchi, dureri de șold, nevralgie sciatică, prurit.

Punctul nr. **33** („Cărarea munților"), la mijlocul feței posterioare a gambei, în vârful V-ului format de mușchii săi posteriori. *Indicații:* nevralgie sciatică, dureri provocate de fisuri anale și hemoroizi, crampe musculare.

Punctul nr. **34** („Punctul Kroun Loun" – punctul aspirină), în scobitura dintre maleola externă și tendonul lui Ahile. *Indicații:* orice durere, grăbirea eliminării placentei.

Punctul nr. **35** („Os de legătură“), pe marginea externă a labei piciorului, înaintea proeminenţei osoase. *Indicaţii:* dureri de cap foarte puternice, dureri de ceafă, de picioare, redoarea gleznei şi şoldului, prurit generalizat.

Punctul nr. **36** („Osul principal“), în scobitura de pe marginea externă a labei piciorului, în spatele unei proeminenţe. *Indicaţii:* cefalee puternică, dureri de-a lungul coloanei vertebrale (poate suplini punctul nr. 34).

Presopunctura se va executa zilnic pentru suferinţele acute, 1–3 şedinţe, după mese, şi de 2–3 ori pe săptămână pentru cele cronice, până la ameliorarea şi chiar dispariţia durerilor. Poate fi asociată sau nu cu alte terapii naturale.

ECZEMA

• Eczema (gr. *ek* = în afară; *zein* = a fierbe) se manifestă prin pete roşii însoţite de mâncărimi sau băşici mici, care se sparg şi zemuiesc. În final ele se acoperă de cruste şi scuame, după care pielea se va reface. Eczemele vor fi tratate numai de către medicul specialist, ceea ce nu vă împiedică să folosiţi şi unele remedii naturale, care pot da bune rezultate.

Măsuri igienice

– evitarea contactului cu substanţe care pot produce eczeme: medicamente pe bază de mercur, sulfamide, antibiotice, produse cosmetice (ruj, rimel, pudră), detergenţi, unele săpunuri, îmbrăcăminte sintetică etc.;

– îndepărtarea substanţelor chimice de pe piele (când este cazul), prin spălare cu apă, ser fiziologic, substanţe neutralizante etc.;

– tratamentul corect al unor boli de ficat, de stomac etc., care întreţin eczemele.

Dietoterapie

Alimente permise: legume, fructe, carne slabă, pâine, lapte degresat, paste făinoase etc. (*Vezi:* Alergia)

Alimente-medicament (zilnic, unul din ele): suc de păpădie (1–3 linguriţe); suc de urzici (1–3 linguriţe); suc de anghinare (1–3 linguriţe) – diluate într-un pahar cu apă caldă; o zi pe săptămână următoarele alimente: ceai, lapte degresat şi suc de varză; ouă de prepeliţă fierte (câte 2–3 pe zi) sau crude (ungerea regiunilor bolnave); drojdie de bere proaspătă (2–3 linguri pe zi).

Alimente interzise: conserve, brânzeturi fermentate, grăsimi animale, peşte gras, condimente, crustacee, băuturi alcoolice, fragi, căpşuni, cafea, ciocolată etc.

Fitoterapie

Uz extern:

– pentru *eczemele care zemuiesc:* comprese cu infuzie de coada şoricelului (2 linguri la o cană de apă);

– pentru *eczemele uscate:* comprese cu infuzie de rădăcină de brusture (2 linguri la o cană de apă);

– pentru *eczemele cronice, recidivante:* băi locale cu decoct de coajă de stejar (2 pumni la 1 litru de apă); comprese locale cu apă de mare; cataplasme reci cu suc de cartofi, schimbate cât mai des (înainte de aplicare sucul va fi încălzit apoi lăsat să se răcească); baie de tărâţă (5 kg pentru o cadă cu o capacitate de 100 litri).

Uz intern:

– infuzie de: tei, trei frați pătați (o linguriță la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; rădăcină de brusture (o lingură la o cană de apă), 2–3 căni pe zi.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: rinichi, suprarenale, uretre, vezica urinară, paratiroide, ficat, vezică biliară, colon, puncte limfatice.

Crenoterapie (pentru formele cronice)

Băile Herculane, Olănești, Călimănești-Căciulata, Eforie Nord, Eforie Sud, Neptun, Mangalia, Pucioasa, Nicolina-Iași, Techirghiol.

EDEMELE

• Edemele sau umflăturile se datorează creșterii lichidelor din țesuturi, mai ales ale celor din piele. Ele pot fi generalizate, când se vorbește de anasarcă gr. *ana* = împrejur; *sarkos* = carne) sau localizate la pleoape, gambe, glezne, labe etc.

Edemele se întâlnesc în: boli de rinichi, boli de inimă, boli de ficat, după traumatisme, după un regim alimentar lipsit de proteine sau vitamine timp îndelungat etc. Edemele membrelor inferioare se mai datorează statului prea mult timp în picioare sau după mers pe jos, pe distanțe mari, mai ales la persoanele cu varice.

Măsuri igienice

Prevenirea sau tratamentul corect al bolilor amintite.

Dietoterapie

Regimul alimentar va fi în funcţie de boala care a produs edemele, cu limitarea lichidelor şi sării.

Alimente-medicament:

– suc de varză (1–2 pahare pe zi) sau de asmăţui (60–80 g pe zi);

– supă de ceapă, exclusiv, o zi pe săptămână (cu avizul medicului).

Fitoterapie

Uz intern:

– decoct de: leuştean (20 g la 1 litru de apă, fierbere 5 minute, apoi lăsat la infuzat 5 minute), 3 căni pe zi, timp de 3 săptămâni: urzici (50 g rădăcină la 1 litru de apă, fierbere 10 minute, apoi lăsat la infuzat 10 minute), 2–3 căni pe zi, timp de 3 săptămâni;

– infuzie de hrean (15 g rădăcină la 1 litru de apă), se consumă filtrată, după 12 ore, câte 2–3 căni pe zi.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: suprarenale, rinichi, vezică urinară, inimă, puncte limfatice;

– percuţia vertebrei dorsale 10 (D_{10}) timp de un minut, de trei ori, cu pauze de 2 minute.

1. Edemele membrelor inferioare

Hidroterapie (la domiciliu)

– băi călduţe cu apă (la picioare), apoi clătire cu apă rece şi repaus la orizontală cu picioarele mai ridicate;

– duş rece la nivelul coapselor.

Fitoterapie

– băi la picioare cu infuzie rece de:salvie (300 g la 4 litri de apă); cu decoct de:frunze de nuc (500 g la 4 litri de apă, fierbere 10 minute); rozmarin (60 g frunze la 3 litri de apă + 20 g sare);

– comprese locale reci cu decoct de iederă (100 g frunze proaspete la 1 litru de apă);

– împachetări reci la picioare cu flori de fân, în fiecare zi câte 15 minute, iar de două ori pe săptămână spălare cu apă călduță + oțet de mere.

Alte remedii

Masajul labei piciorului cu vârful unui deget, pe fața sa dorsală, începând din dreptul degetului mare, către gleznă și chiar mai sus, de mai multe ori, apoi din dreptul celorlalte degete, pe rând, în aceeași direcție. În timpul masajului, picioarele vor fi ținute mai ridicate cu aproximativ 15 cm față de nivelul patului.

2. Edemele pleoapelor

Cauze: oboseala ochilor, privitul îndelungat la televizor, purtarea lentilelor de contact, boli de rinichi, boli alergice etc.

Măsuri igienice

Îndepărtarea cauzelor amintite.

Fitoterapie

Uz extern:

– comprese locale cu: infuzie rece de frunze de alun (20 g la 1 litru de apă), ochii vor sta închiși;

– spălarea pleoapelor cu: infuzie rece de coacăze (50 g la 1 litru de apă) sau decoct rece de flori de tei (50 g la 1 litru de apă).

3. Pentru edemele însoțite de ochi obosiți și iritați

Spălarea ochilor cu: infuzie rece de flori de mușețel filtrată (20 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute).

De reținut! Pentru îngrijirea ochilor se va folosi numai apă curată de izvor, după fierbere și răcire, sau apă distilată, nu apă de la robinet.

ELECTROCUTAREA

• Trecerea curentului electric prin corpul omului este mortal, când intensitatea sa este peste 80 miliamperi sau tensiunea peste 350 volți, curentul alternativ fiind mai periculos decât cel continuu. Curentul provoacă contracții musculare puternice, arsuri locale, iar în cazuri grave pierderea cunoștinței și chiar moartea.

Șansele de salvare sunt cu atât mai mari cu cât primul ajutor este mai rapid și mai calificat. Astfel: după un minut de la accident șansele de salvare sunt de 95%; după 2 minute de 90%; după 3 minute de 74%; după 4 minute de 50%; după 5 minute de 25% și după 8 minute de 0,5%.

Primul ajutor

– curentul electric va fi întrerupt imediat de la comutator;

– dacă nu este posibilă o astfel de întrerupere, firul electric va fi rupt cu un lemn, cu un topor cu coada de lemn sau cu un clește cu brațele izolate;

– dacă nici astfel de operații nu pot fi executate, victima va fi îndepărtată de la locul accidentului cu o prăjină de lemn, cu mâna bine învelită într-o haină foarte groasă și uscată sau cu mănuși speciale de cauciuc;

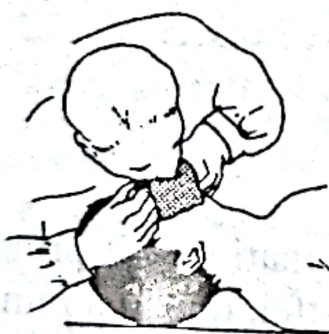
– salvatorul va sta pe o scândură de lemn.

De reținut. Nu vor fi folosite obiecte metalice sau umede pentru îndepărtarea victimei sau a firelor electrice.

Dacă victima mai respiră și nu se află în stare gravă, va fi întinsă la orizontală și eliberată de strânsoarea hainelor.

Dacă victima are o respirație neregulată sau nu mai respiră și bătăile inimii sunt imperceptibile se va executa în mare grabă respirație artificială „gură la gură" sau „gură la nas".

• **Respirație „gură la gură"** (fig. 34)


Fig. 34

Salvatorul se așază lângă victimă, punându-i o mână pe frunte, iar cu cealaltă îi împinge înainte maxilarul inferior, apoi îi va strânge nasul cât mai bine, după care îi va insufla aer în gură, direct sau prin intermediul unui tifon, într-un ritm de 12–14 ori pe minut, până îi revine respirația.

• **Respirație „gură la nas"**

Când respirația „gură la gură" nu se poate executa (imposibilitatea deschiderii gurii, secreții abundente sau leziuni la nivelul gurii), se poate folosi respirația „gură la nas".

Salvatorul apasă fruntea victimei cu o mână (capul victimei fiind înclinat într-o parte), iar cu cealaltă îi

împinge maxilarul inferior în sus, pentru a-i închide gura (fig. 35 a) după o inspirație profundă, va aplica gura pe nasul victimei, insuflându-i aer cu presiune, în același ritm (fig. 35 b).



Fig. 35 a

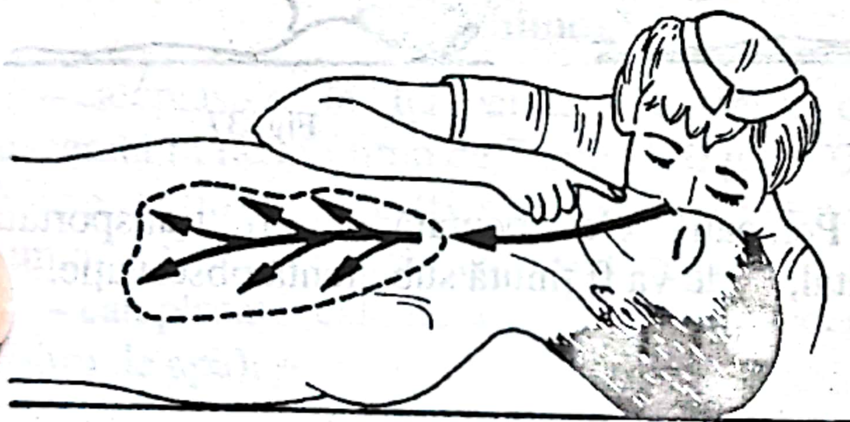


Fig. 35 b

Dacă pulsațiile arterei carotide lipsesc, respirația gură la gură sau gură la nas va alterna cu compresiunea regiunii inimii (masaj intern al inimii). Se aplică podul unei palme pe osul stern, în partea sa inferioară, iar mâna cealaltă deasupra, exercitând cu ambele o presiune puternică, care coboară sternul cu 5 cm mai jos, iar la copii cu mai puțin; după 15 apăsări, se va insufla adânc aer în plămânii victimei de 3–5 ori. Manevra poate fi executată de o singură persoană (fig. 36) sau de două (fig. 37).

De reținut! Acesta este primul ajutor ce poate fi acordat victimei de către oricine, până la sosirea unui cadru de specialitate, care are la îndemână mijloace moderne de resuscitare cardio-pulmonară.



Fig. 36

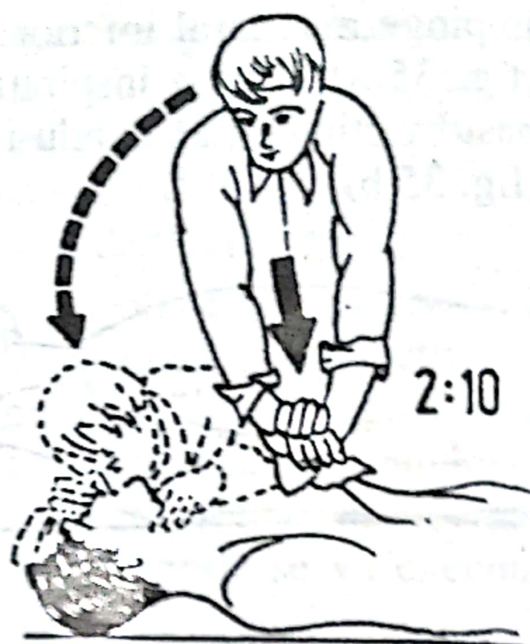


Fig. 37

Atenţie! Persoana electrocutată va fi transportată imediat la spital, unde va fi ţinută sub atentă observaţie.

ENTORSA

- Se produce în urma unei mişcări bruşte şi forţate, din care cauză ligamentele şi capsula articulară se întind sau chiar se rup, provocând, în felul acesta, o hemoragie locală, marcată prin învineţirea pielii. Spre deosebire de luxaţie, în entorsă oasele care alcătuiesc articulaţia respectivă nu sunt deplasate.

Entorsele se întâlnesc la sportivi, la obezi, la sedentari, la cei care poartă încălţăminte neigienică (tocuri înalte, talpă prea groasă). Uneori entorsele sunt însoţite de fracturi.

Primul ajutor

– repaus absolut al articulației respective, cu piciorul ceva mai ridicat, în cazul entorsei situate la gleznă;

– comprese locale cu apă rece sau cu gheață, schimbate des;

– câteva zile la rând, cataplasme locale cu: frunze de mentă, de varză, făină de in, fân, cartofi cruzi și rași (toate reci).

Remedii pentru entorsele ușoare sau însoțite de echimoză

– cataplasme la temperatura camerei cu: levănțică macerată în rachiu timp de 7 zile (100 g la 100 ml rachiu); frunze de turiță mare (fierte în apă cu puțin oțet și cu un pumn de tărâță, apoi lăsate să se răcească);

– cataplasme călduțe cu decoct de iederă (200 g la 1 litru de apă).

Talasoterapie

Se recomandă pentru entorsele grave și vindecate, pentru îmbunătățirea circulației sângelui (locală) și tonificarea articulației respective.

La mare vor fi executate: băi de soare, băi de mare, complete, cu oncțiuni cu nămol și băi în lacul Techirghiol.

ENUREZISUL

• Constă din eliminarea urinei în mod involuntar și inconștient, mai ales în timpul nopții.

Se poate spune despre un copil că suferă de enurezis numai atunci când face „pipi" în pat după vârsta de 3–4 ani. Suferința poate dura până la pubertate, când, în cele mai multe cazuri, ea dispare spontan. Eliminarea involuntară de urină se mai întâlnește și la persoanele vârstnice, la unii obezi sau la femeile cu prolaps uterin. În acest caz este vorba de incontinență urinară. Tratamentul enurezisului se începe numai după vârsta de 7 ani (după unii autori chiar după vârsta de 4 ani).

Măsuri igienice

– copiii vor fi puși la oliță numai după vârsta de 12–15 luni;

– copilul cu enurezis va fi obișnuit să doarmă cu fața în sus;

– masa de seară nu trebuie să conțină decât foarte puține lichide sau chiar deloc;

– copilul cu enurezis va fi sculat noaptea din somn să meargă la toaletă la ore fixe, avându-se grijă să fie complet treaz când urinează; în prima săptămână va fi sculat la orele 24, în fiecare noapte, în cea de a doua la orele 1, în cea de a treia la orele 2, în cea de a patra la orele 3, în cea de a cincea la orele 4, în cea de a șasea la orele 5, în cea de a șaptea la orele 6, în cea de a opta la orele 7;

– copilul cu enurezis nu va viziona seara la televizor filme cu subiect dramatic.

Dietoterapie

Consumul de alimente lichide sau greu digerabile este interzis seara.

Alimente-medicament: decoct de frunze sau de semințe de urzici (un pumn de frunze sau 10 g semințe, fierte

într-un litru de apă), câte o jumătate cană dimineaţa şi la prânz; turtiţe cu decoct de urzici (una pe zi), preparate din: făină + decoct de urzici şi puţină sare, apoi coapte în cuptor.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de coada şoricelului (4 g flori la o cană de apă, infuzat 5 minute), o jumătate de cană de 3 ori pe zi, între mese, ultima la orele 18.

Hidroterapie

– băi generale sau de şezut (35–36°C), seara, cu macerat de flori de măceş (un pumn de flori la 3 litri de apă, macerare timp de 4–5 ore într-un vas nemetalic);

– băi generale calde cu decoct de ovăz.

Psihoterapie

Reuşita tratamentului va depinde în mare măsură de cooperarea copilului, căruia i se va explica cât de mare importanţă are respectarea tuturor sfaturilor cu privire la suferinţa sa. El nu va fi dojenit, ci, dimpotrivă, înconjurat cu multă dragoste şi înţelegere, fiind în permanenţă încurajat că suferinţa sa este vindecabilă.

EPISTAXISUL

• Hemoragia nazală, cunoscută şi sub numele de epistaxis (gr. *staxis* = a curge picătură cu picătură) are numeroase cauze: căldură foarte mare, traumatisme ale piramidei nazale, schimbări bruşte ale presiunii atmosferice, corpi străini în nas, boli de

inimă, boli de sânge, unele tumori, hipertensiune arterială etc. Când hemoragia nazală survine la un bolnav de hipertensiune arterială cu valori crescute, ea este bine venită, dacă nu este, însă, în cantitate prea mare. (*Vezi:* Hemoragia)

Primul ajutor

– comprimarea aripii nasului de partea pe unde curge sângele, cu vârful unui deget, timp de 5–10 minute;

– introducerea în nara pe unde curge sângele a unui tampon cu vată muiată în apă oxigenată, soluţie de antipirină 10%, zeamă de lămâie, suc proaspăt de urzici foarte bine spălate, decoct de patlagină sau de cimbrişor;

– bolnavul va respira numai pe gură, stând cu capul uşor aplecat pe spate;

– aplicare de comprese reci sau gheaţă la baza nasului, apoi frecare cu gheaţă.

Reflexoterapie

– stropire (prin surprindere) cu apă rece pe cap, faţă şi spate;

– aplicare de gheaţă sau apă rece (prin surprindere), pe nas;

– aplicare pe ceafă a unui obiect metalic rece sau a unei bucăţi de gheaţă;

– introducerea mâinilor şi a picioarelor, brusc, într-un vas cu apă rece sau cu gheaţă.

Fitoterapie

Uz intern:

– vin de alun (5 g flori de alun la 1/4 litru de vin fiert, infuzat 10 minute), un pahar pe zi.

De reținut! Pentru epistaxisul prelungit sau repetat se va consulta medicul specialist

FEBRA

• Febra este unul din mijloacele de apărare ale organismului față de agenții patogeni și nu o suferință, cum s-a crezut inițial, manifestată prin creșterea temperaturii corpului peste 37°C, în unele cazuri ajungând până la 41°C sau chiar mai mult. Când este foarte crescută și prelungită, devine un dușman temut, deoarece distruge celulele nervoase. Momentul optim pentru combaterea febrei va fi ales numai de către medic. Pe lângă tratamentul său pot fi folosite și câteva remedii naturale.

Dietoterapie

Alimente permise: ceai, cafea, sucuri de fructe, legume verzi etc.

Alimente interzise: grăsimi, ouă, conserve, băuturi alcoolice.

Mai trebuie amintit că regimul alimentar mai depinde de boala care a provocat febra (enterocolita, febra tifoidă).

Fitoterapie

Uz extern.

Cataplasme cu iarbă grasă (macerată în oțet + câteva grame de sare, timp de câteva ore) pe tălpi.

Uz intern:

– infuzie de: pelin (10 g flori uscate de 1 litru de apă), o cană pe zi; țintaură (o linguriță de plantă la o cană de apă), 3–4 căni pe zi; flori de soc (1–2 lingurițe la o cană de apă),

o cană pe zi; mușețel (5–10 capete la o cană de apă), 3 căni pe zi; petale mici de floarea soarelui (2 lingurițe la o cană de apă), 2 căni pe zi.

• Pentru frison *(uz intern)*:

– vin de coajă de salcie (40 g coajă uscată și pisată, macerată într-un litru de vin, timp de 2 săptămâni), 2 pahare mici pe zi; flori de mușețel (4 capete) + flori de soc (o linguriță) + muguri de pin (5 bucăți), toate macerate în 1/4 litru de vin fierbinte, apoi lăsate la infuzat 5 minute; se bea filtrat și îndulcit cu miere, câte un păhărel, dimineața și seara.

Hidroterapie

– comprese cu apă rece și puțin oțet, pe frunte și pe mâini, schimbate la fiecare 20 de minute;

– împachetări în cearșafuri muiate în apă rece și stoarse, generale sau parțiale (jumătatea inferioară a corpului, membre), schimbate la fiecare jumătate de oră, de 2–3 ori, dacă febra se menține ridicată;

– băi generale, calde, cu 2–3°C sub temperatura corpului;

– băi la picioare cu apă caldă, în care se va pune unul din următoarele preparate: esență de pin, decoct de fân, decoct de salvie.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: hipofiză, suprarenale, amigdale, splină, puncte limfatice.

Alte remedii

Ciupirea pielii, pe fața laterală a gâtului, cu 2 degete sub maxilarul inferior, pe locul unde pulsează artera caro-

tidă, apoi masaj blând, liniar, pe traseul acestei artere, în jos, spre claviculă (procedeu chinezescc foarte vechi).

FLEBITA

• Este inflamaţia venelor (gr. *phlebos* = venă), uneori cu formare de cheaguri de sânge în interiorul lor (tromboflebită). Flebita superficială se caracterizează prin apariţia unui cordon roşu şi dureros de-a lungul traiectului venei. O astfel de suferinţă se întâlneşte după injecţiile intravenoase, când substanţa respectivă a fost introdusă în afara venei, după traumatismele venei (mai ales varicoasă), la bolnavii de cancer de prostată, de ovare, de pancreas, de plămâni (ca urmare a creşterii coagulabilităţii sângelui), după naşteri, după intervenţii chirurgicale etc.

Flebitele şi tromboflebitele se tratează numai de către medic. Câteva remedii naturale pot fi însă, de un real folos.

Fitoterapie

Uz extern.

Cataplasme cu frunze de varză crudă, bine spălate.

Uz intern:

– infuzie de: seminţe de anason (4 g) + frunze de patlagină (50 g la 1 litru de apă), 4 căni pe zi; frunte de viţă de vie (50 g la 1 litru de apă), o cană după mesele principale;

– decoct de frunze de alun (10 g la 0,8 litru de apă, fierbere 5 minute, apoi lăsate la infuzat încă 5 minute), o jumătate de pahar pe zi.

Crenoterapie

Se poate efectua numai după dispariţia completă a fenomenelor inflamatorii şi numai cu avizul medicului.

Alte remedii

5–6 lipitori aplicate la rădăcina membrului bolnav.

FRACTURILE

• Fractura sau întreruperea continuităţii unui os are următoarele semne: dureri vii apărute la nivelul osului, exacerbate cu ocazia mobilizării segmentului afectat, deformarea regiunii respective, uneori o poziţie vicioasă a segmentului fracturat, hemoragii sub piele (vânătăi), mişcarea anormală a segmentului respectiv etc.

Fracturile pot fi închise (pielea în regiunea respectivă este intactă) şi deschise (în regiunea respectivă s-a produs o rană).

Primul ajutor

În fracturile deschise se va aplica un garou improvizat (o curea, un prosop, un tub de cauciuc, o cravată etc.,) pentru oprirea hemoragiei, în aşa fel ca pielea să-şi păstreze culoarea şi să nu devină palidă. Garoul se ţine maximum două ore, fiind slăbit câte puţin la fiecare 15 minute, pentru prevenirea cangrenei ce poate surveni din cauza neirigării cu sânge a regiunii respective.

Rana va fi pansată cu mijloacele de care dispunem.

Vezi: Rănile.

Va urma imobilizarea segmentului suferind cu ajutorul unor atele speciale sau improvizate, ca de exemplu: bucăţi de lemn, de placaj, bastoane sau vergele de lemn sau metal, beţe de cort, beţe de schiuri sau chiar membrul sănătos (când este vorba de o fractură la unul din ele). Atelele vor fi învelite cu vată sau cu un alt material moale pentru a evita rănirea pielii. Atelele vor fi aplicate în aşa fel, încât să cuprindă două articulaţii învecinate fracturii. Peste ele se aplică o faşă pentru a fixa cât mai bine segmentul respectiv.

Operaţiile de mai sus vor fi efectuate cât mai uşor şi cu multă atenţie, pentru a nu deplasa mai mult capetele osului fracturat, ceea ce poate leza un vas sau un nerv.

După imobilizare, victima va fi transportată pe o targă (pentru fracturile membrului inferior sau restul fracturilor, când starea sa generală este rea) sau într-un vehicul la spital. Pe drum victima poate consuma sucuri de fructe, vara, iar în sezonul rece, numai ceaiuri calde şi îndulcite. Consumul de băuturi alcoolice este interzis.

Bolnavii cu fracturi deschise vor fi transportaţi de urgenţă la spital.

FRIGIDITATEA

• Acest termen defineşte diminuarea sau lipsa totală a apetitului sexual (lat. *frigide* = rece, fără energie, slab), o suferinţă întâlnită la unele femei. Ea se datoreşte unor factori psihici (raporturi sexuale inadecvate, teamă de sarcină), boli ale organelor genitale, oboseală etc.).

Măsuri igienice

Viaţă cât mai echilibrată cu program de muncă şi odihnă respectat în mod riguros.

Tratamentul corect al suferinţelor amintite (dacă există).

Dietoterapie

Alimentaţie echilibrată din care să nu lipsească: ceapa, spanacul, ovăzul, muştarul, piperul, ardeiul, cafeaua, ceaiul, caisele, strugurii, prunele, perele, ouăle etc.

Alimente-medicament: polen (2–3 linguriţe pe zi); seminţe de urzici (câte o linguriţă în fiecare zi, pusă în dulceaţă).

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: sunătoare (20 g flori la 1 litru de apă), o cană în fiecare seară; rozmarin (20 g flori la 1 litru de apă), o cană în fiecare seară; şofran (0,5 g la 1 litru de apă), o cană în fiecare seară; cimbru (50 g la 1 litru de apă), o cană în fiecare seară;

– vin de mărar (100 g seminţe puse la macerat într-un litru de vin, timp de 3 săptămâni, agitat din când în când), se consumă filtrat, câte un pahar mic după masa de seară.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: hipofiză, ovare, uter;

– percuţia vertebrei dorsale 9 (D_9), de trei ori câte 45 de secunde, cu pauze de 2 minute; percuţia vertebrelor sacrale timp de un minut, de mai multe ori.

Alte remedii

– duş rece în regiunea organelor genitale externe;

– masaj în scobitura situată sub maleola internă;

– masaj în punctul situat pe abdomen, pe linia mediană, la 2 grosimi de deget sub ombilic.

FURUNCULOZA

• Se manifestă prin apariţia de mici abcese pe piele, numite furuncule sau, în termenii medicinii populare, buboaie. Ele se întâlnesc mai frecvent pe faţă, ceafă şi spate. Această suferinţă poate dura săptămâni, luni şi uneori câţiva ani, apărând mai ales la tineri, la bolnavii de rinichi sau cu diabet zaharat. Igiena precară este unul din factorii favorizanţi ai furunculozei. (Pentru incizia furunculelor – *Vezi:* Abcesul.)

Măsuri igienice

– rufele de corp vor fi mai întâi fierte, apoi spălate, ca de altfel şi lenjeria patului, şi schimbate zilnic în timpul tratamentului;

– tratamentul corect al bolilor care favorizează furunculoza.

Dietoterapie

Alimente-medicament: fructe şi legume proaspete; miere (2–3 linguri pe zi); drojdie de bere (o linguriţă pe zi);

Alimente interzise: dulciuri, produse de patiserie, brânzeturi fermentate, peşte, vânat, organe, vin, cafea etc.

Fitoterapie

Uz extern (pentru ameliorarea durerilor şi pentru maturare, în vederea inciziei):

– cataplasme cu: praz fiert (cât mai cald); făină de in (cât mai fierbinte); frunze de varză crudă încălzite la flacără;

– cataplasme cu miez de pâine;

– comprese calde cu infuzie: de muşeţel (3 linguri de flori la 1 litru de apă); flori de soc (40 g la 1 litru de apă).

Uz intern:

– decoct de rădăcină de brusture (2 linguri la 1 litru de apă), 3 căni pe zi;

– infuzie de trei fraţi pătaţi (o linguriţă la o cană de apă), câte o linguriţă la 3 ore.

Crenoterapie

Băile Herculane, Olăneşti, Călimăneşti-Căciulata, Mangalia, Pucioasa, Nicolina-Iaşi.

GASTRITA

• Este inflamaţia mucoasei stomacului (gr. *gaster* = stomac). Ea este de două feluri: acută şi cronică.

1. Gastrita acută

Poate fi produsă de: alimente alterate sau contaminate cu microbi, băuturi alcoolice concentrate, unele medicamente (aspirină, sulfamide, antibiotice), substanţe toxice etc. Bolnavii acuză dureri în capul pieptului, greaţă, vărsături etc.

Măsuri igienice

– repaus la pat și suprimarea factorilor amintiți;
– chemarea medicului, de urgență, pentru gastritele produse de ingerarea unor alimente alterate sau care conțin substanțe toxice, cu păstrarea unui eșantion pentru analize de laborator.

Dietoterapie

În primele 24 de ore: ceaiuri călduțe, mai ales de mentă, supe de zarzavat strecurate (2–3 litri în 24 de ore). În următoarele zile vor fi introduse progresiv: supe de griș, de orez, paste făinoase, biscuiți, pâine albă prăjită, piure de cartofi, piure de legume, carne slabă tocată etc. Alimentația normală va fi reluată după 5–7 zile.

2. Gastrita cronică

Cauzele ei sunt: tratamentul incorect al gastritei acute, alimentele condimentate sau iritante, mâncărurile fierbinți, mesele la ore neregulate, mestecatul insuficient al alimentelor în gură, băuturile alcoolice, fumatul, unele medicamente (salicilați, fenilbutazona), substanțele toxice etc.

Bolnavii de gastrită cronică acuză: arsuri în capul pieptului, râgâieli, greață, poftă de mâncare capricioasă etc.

În unele cazuri gastrita cronică este asociată unui ulcer sau cancer de stomac.

Măsuri igienice

Îndepărtarea cauzelor amintite.

Dietoterapie

Este în funcție de forma gastritei: hipo- sau hiperacidă.

• Gastrita cronică hipoacidă sau anacidă

Alimente permise: carne de vită slabă, carne de vițel, de găină, de pui, pește slab, brânză de vaci, unt proaspăt,

untdelemn crud, supe de carne degresate, sosuri de carne, sosuri de roşii, paste făinoase, pâine prăjită, piure de cartofi, fulgi de ovăz, legume fierte (spanac, urzici, dovlecei conopidă, morcovi), mere, pere, prune, caise etc.

Alimente interzise: pâine neagră sau proaspătă, lapte simplu, cartofi prăjiţi, zarzavaturi crude şi bogate în celuloză, fructe crude, mezeluri, conserve de carne, carne de porc, de oaie, de raţă, peşte gras, slănină, marmeladă, hrean, muştar, ceapă, usturoi, murături etc.

• Gastrita cronică hiperacidă

Acelaşi regim ca al ulcerului gastric în faza de acalmie, care trebuie respectat 3–5 ani.

Fitoterapie

• Pentru gastritele cronice incipiente:

Uz intern:

– infuzie de: flori de salcâm (2 linguriţe la o cană de apă), 2 căni pe zi, între mese; frunze de zmeur (o linguriţă la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; sunătoare (1–2 linguriţe la o cană de apă), o jumătate de cană între mese:

– ceai gastric (Plafar).

• Pentru gastritele cronice cu spasme:

– infuzie de: busuioc (20 g la 1 litru de apă, infuzat 15 minute), o cană după mese; măghiran (30 g flori şi frunze la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), o cană între mese.

• Pentru calmarea durerilor:

– decoct de: mentă (o linguriţă la o cană de apă), 3 căni pe zi; tei (15–30 g la 1 litru de apă), 2–4 căni pe zi; melisă (o linguriţă din vârful florilor la o cană de apă), 3 căni pe zi.

Uz intern:

– cataplasme pe abdomen cu fân cald;

– comprese pe abdomen cu: apă caldă (schimbate la fiecare 10 minute) sau cu apă caldă şi puţin oţet.

Crenoterapie

• Gastrita cronică hiperacidă în faza de acalmie: Sângeorz, Slănic Moldova, Tinca.

• Gastrita cronică hipoacidă în faza de acalmie: Olăneşti, Călimăneşti-Căciulata, Borsec, Sângeorz, Slănic Moldova.

Contraindicaţii: gastritele cronice asociate cancerului de stomac.

GREAŢA

• Este o senzaţie neplăcută pe care o acuză unii bolnavi de ficat (colecistită, litiază), de stomac (gastrită), de pancreas (pancreatită), de apendicită acută sau cronică etc. Greaţa mai poate fi întâlnită la unele gravide sau în timpul călătoriei cu maşina, vaporul sau avionul. De cele mai multe ori, greţurile sunt însoţite de râgâieli, senzaţie de greutate în stomac, vărsături etc.

Fitoterapie

– *Uz intern:*

– infuzie de: rădăcină de melisă (10 g la 1 litru de apă), 1–2 căni pe zi; busuioc (o linguriţă la o cană de apă), 1–2 căni pe zi; flori de levănţică (30 g la 1 litru de apă), 1–2 căni pe zi; cimbrişor (15 g la 1 litru de apă), o cană pe nemâncate, micul dejun luându-se după câteva ore;

– decoct de mentă (o linguriţă la o cană de apă), 1–2 căni pe zi sau de muşeţel (10 capete la o cană de apă), 1–2 căni pe zi, ambele calde.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în zona stomacului;

– frecare uşoară pe dosul mâinilor cu dinţii unui pieptene, începând de la vârful degetelor.

Alte remedii

Sugerea unei bucăţi de zahăr pe care au fost puse câteva picături de esenţă de mentă sau de rachiu.

GRIPA

• Este boala care debutează brusc (de unde şi numele de gripă[1]) cu dureri în tot corpul, febră, tuse seacă etc. În unele cazuri apar complicaţii grave: pulmonare, digestive, nervoase etc.

Măsuri profilactice

– izolarea bolnavului la domiciliu sau la spital şi evitarea contactului cu alte persoane;

– vaccinare antigripală;

– fumigaţii sau inhalaţii pe nas de esenţă de levănţică pusă pe o batistă curată;

– în timpul epidemiilor se vor mesteca, zilnic, fire de mărar, sau se va mânca: sfeclă roşie, morcovi (cruzi sau fierţi), usturoi (1–2 căţei), suc de lămâie + miere + scorţişoară, lămâi, portocale etc.;

– zilnic se va consuma unul din următoarele alimente: suc de ceapă crudă (o jumătate de pahar) + suc de portocale (o jumătate de pahar); suc de morcovi (un pahar

[1] Cuvântul *grippe* (în limba franceză) provine din „gripan", care, în dialect franc, înseamnă a apuca, a înhăţa.

pe zi); suc de lămâie (din 200 g fructe); suc de roșii (3 pahare pe zi).

Măsuri igienice

– repaus la pat într-o cameră călduroasă;
– abandonarea fumatului.

Dietoterapie

Vezi: Febra.

Fitoterapie

Uz extern:

– băi fierbinți cu apă simplă sau cu făină de muștar (250 g + o lingură de sare), la mâini și la picioare.

Uz intern:

– infuzie de: flori de tei (1–2 lingurițe la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; flori de soc (1–2 lingurițe la o cană de apă), 2-3 căni pe zi; frunze de coacăz (50 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; cimbru (25 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi;

– decoct de: salcie (2 linguri de coajă la o cană de apă), 3–4 căni pe zi; sparanghel (50 g rădăcină la 1 litru de apă, fierbere 5 minute), 2 căni pe zi.

După scăderea febrei: vin de cireșe proaspete sau uscate (1 kg cireșe + 1 litru de vin + câteva linguri de zahăr, fierbere 10 minute), câte un pahar mic la mesele principale.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: nas, sinus, amigdale, puncte limfatice, intestine.

Alte remedii

– dezinfecţia nazală (*Vezi:* Guturaiul);
– ventuze aplicate pe spate;
– masaj energic în spaţiul situat la unirea celor două oase din prelungirea degetului mare şi arătător de la mâini, pe faţa posterioară, sau aplicarea unei linguri de metal caldă (aceste procedee pot fi folosite şi în scop profilactic, în timpul epidemiilor).

GURA USCATĂ

• Gura uscată este o suferinţă cu consecinţe serioase, cunoscându-se rolul salivei în organism. Împotriva sa au fost încercate tot felul de medicamente şi chiar salive artificiale, rezultatele fiind doar pe moment.

Saliva este un lichid apos şi puţin vâscos care se formează continuu în gură, fiind secretat de glandele salivare. Ea are mai multe roluri: umezeşte şi protejează gura şi dinţii împotriva acţiunii microbiene; uşurează masticaţia; ajută la formarea şi la înghiţirea bolului alimentar; modifică alimentele ajunse în gură şi le pregăteşte pentru digestie (amilaza şi ptialina din compoziţia ei acţionează asupra amidonului, pe care îl descompune până la maltoză).

Compoziţia salivei este apă (99,4%) şi reziduu uscat (0,6%), în care se găsesc săruri de potasiu, de calciu etc.

Micile glande salivare (parotidă, sublinguală şi submaxilară), anexe ale tubului digestiv, aflate în gură, secretă în 24 de ore 3,6 litri de salivă. Când secreţia de salivă scade, vorbim de *hiposialie,* iar când lipseşte cu desăvârşire, de *asialie.* În astfel de cazuri, bolnavul se prezintă la medic pentru diagnostic şi tratament.

În ambele cazuri, bolnavul se plânge de „gură uscată".
Principalele cauze ale acestei suferințe sunt:

– consumul unor medicamente ca: neuroleptice, antidepresive și tranchiliante, din păcate consumate astăzi pe scară mare:

– iradierea glandelor salivare în caz de cancer al gurii sau cu localizare învecinată;

– o complicație a diabetului sau ca unul din simptomele maladiei Goujerot-Sjogren.

Simptomul „gură uscată" este cunoscut de noi toți, cu ocazia unui șoc sau a unei emoții puternice, el fiind, însă, trecător.

Cu ani în urmă un medic stomatolog din Lyon a inventat un aparat pentru stimularea directă a glandelor salivare. Este vorba de o minibaterie, de 1,5 volți, pe care bolnavul o „suge" ca pe un drajeu. El se numește SALIVE+. Se introduce în gură numai după clătirea cu apă, pentru a ușura difuzarea curentului. Bateria, având o învelitoare specială, se ține în gură 30–45 de minute, de mai multe ori pe zi și se suge. Ea declanșează secreția salivară prin stimularea celulelor glandelor respective, rămase intacte. Durata funcționării acestui aparat este de 4–6 luni.

Acupunctură și presopunctură

Meridianul intestin gros–punctul 2 (fig. 38), situat pe fața posterioară a mâinii, pe marginea internă a degetului arătător, pe capătul falangei proximale, *dispersie;* apoi intestin gros–punctul 3 (fig. 38), situat deasupra punctului anterior, între degetul arătător și extremitatea distală a celui de-la doilea metacarpian, *disperise;* apoi meridianul plămân–punctul 7 (fig. 39) situat pe marginea externă a antebrațului, la trei grosimi de deget deasupra pliului de

flexie al pumnului, *dispersie;* apoi meridianul plămân-punctul 11 (fig. 39) situat la 2 mm în spatele şi în afara unghiei degetului mare, *tonifiere;* apoi meridianul rinichi-punctul 7 (fig. 40), situat pe gambă, deasupra maleolei externe, la două grosimi de deget, pe marginea posterioară a tibiei, *tonifiere.*

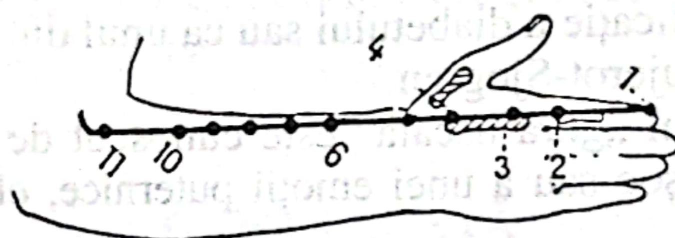


Fig. 38

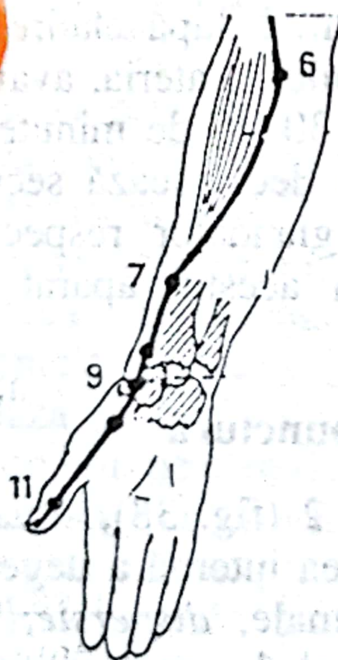


Fig. 39

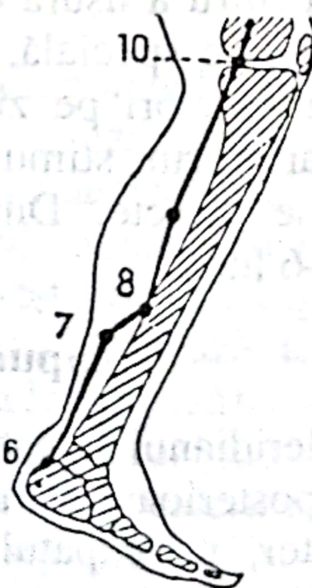


Fig. 40

GUTA

• Este boala marilor mâncători și băutori, cunoscută încă din antichitate. Pe vremea lui Hipocrat era denumită podagră[1]. Ea este produsă de creșterea acidului uric din sânge, cu depunerea sărurilor sale în articulațiile mâinilor și picioarelor sub forma unor noduli mici, duri, denumiți tofi. Guta, de cele mai multe ori, debutează cu dureri la degetul mare de la picioare și, mai rar, la genunchi, mâini și coate. Durerile apar sub formă de crize nocturne, însoțite de roșeață, căldură și umflătură locală. Criza este însoțită de febră.

Remedii pentru calmarea durerilor

– repaus la pat;

– băi calde generale sau parțiale cu apă simplă sau cu decoct de: paie de ovăz, fân, frunze de pin, ferigă, rozmarin;

– cataplasme calde cu: paie de ovăz, fân, varză, napi, cartofi, frunze de mesteacăn, frunze de coacăze, coajă și fructe de vâsc, usturoi zdrobit etc.;

– învelirea locului dureros cu vată sau flanelă caldă;

– băuturi calde și îndulcite.

Dietoterapie (între crize)

Alimente permise: carne slabă și grăsimi (în cantități mici), pâine, cereale, legume (cu excepția celor menționate

---

[1] În limba greacă: *podos* = picior; *agra* = apucare. Cuvântul gută provine de la *gutta*, care în limba latină înseamnă „umori". Această boală a fost denumită gută întrucât s-a crezut, multă vreme, că ea este produsă de „umorile viciate din organism".

mai jos), fructe, lichide în cantităţi mari (2–2,5 litri pe zi) etc.

Alimente interzise: organe (creier, ficat, rinichi, inimă), carne grasă, carne de animal tânăr (viţel, miel, pui), supe de carne, vânat, peşte gras (sardele, heringi), măcriş, spanac, legume boabe, condimente, ciuperci, băuturi alcoolice etc.

Fitoterapie

Uz extern: băi calde cu decoct de paie de ovăz.

Uz intern

• Pentru creşterea diurezei şi eliminarea acidului uric:

– infuzie de: frunze de frasin (1–2 linguri la o cană de apă), 2–3 căni pe zi, timp de 3 săptămâni; fructe de cătină (1–2 linguriţe la o cană de apă), 2 căni pe zi, timp de o lună;

– decoct de: coada calului (o linguriţă la o cană de apă), 3–4 căni pe zi, timp de 3–4 săptămâni; hrean (30 g la 1 litru de apă), o cană dimineaţa pe nemâncate timp de o săptămână.

• Pentru creşterea diurezei şi transpiraţiei:

–decoct de: afine (30 g plantă uscată la 1 litru de apă, fierbere 5 minute, lăsat la infuzat 10 minute), 1–2 căni pe zi; anghinare (10 g la 1 litru de apă), 1–2 căni pe zi; frunze de pin (50 g la 1 litru de apă, fierbere 25 de minute), 1–2 căni pe zi, rece.

Hidroterapie

– baie generală sau parţială, caldă, la 2–3 zile;
– baie alternantă (40–20°C) la picioare, la 2–3 zile;
– duş alternant (40–20°C) zilnic.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară;

– percuția vertebrei dorsale 10 (D_{10}) timp de 1 minut, pauză 3 minute; presiuni bilaterale în dreptul vertebrei dorsale 10 (D_{10}) timp de 30 de secunde, pauză 3 minute; din nou percuția vertebrei dorsale 10, timp de 1 minut.

Aceste manevre vor fi executate 15 zile la rând, la interval de 3–4 luni. Reflexoterapia va fi însoțită de o cură cu ape minerale.

Crenoterapie

Se recomandă numai în perioadele de completă acalmie (fără dureri): Olănești, Călimănești– Căciulata, Sângeorz, Slănic Moldova, Tinca.

Pentru artrită: Govora, Băile Felix, Băile Herculane, Bazna, Eforie Nord, Eforie Sud, 1 Mai, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Pucioasa, Techirghiol, Vața de Jos.

Atenție! Bolnavilor cu complicații renale le este contraindicată crenoterapia.

GUTURAIUL

• Se manifestă cu strănuturi repetate, scurgeri lichide din nas sau nas înfundat, dureri de cap, indispoziție și, uneori, febră. Guturaiul poate constitui debutul unei laringite, gripe, bronșite acute etc.

Măsuri preventive

– evitarea frigului, a umezeleii, a aerului poluat, a fumului de ţigară;

– călirea organismului (*Vezi:* Climato- şi Hidroterapia);

– aspirarea pe nas, la fiecare trei zile, în sezonul rece, de apă călduţă simplă sau cu câteva picături de alcool puse în ea;

– aspirarea pe nas de suc de lămâie, până ce lichidul va fi resimţit în faringe;

– exerciţii de respiraţie;

– combaterea sedentarismului;

– consumarea, în fiecare zi, de fructe şi legume bogate în vitamina C (pătrunjuel, ardei, lămâi, coacăze);

– înlocuirea batistei cu şerveţele, care, după întrebuinţare, vor fi aruncate.

Dietoterapie

Alimentaţie echilibrată din care să nu lipsească usturoiul, pătrunjelul, ardeiul gras, coacăzele, varza crudă, lămâile etc.

Fitoterapie

Uz extern: băi fierbinţi la picioare cu făină de muştar.

Uz intern:

– infuzie de: flori de trei (1–2 linguriţe la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; flori de soc (1–2 linguriţe la o cană de apă), 3 căni pe zi.

Vezi: Gripa.

Hidroterapie

Comprese cu apă caldă pe faţă, pentru calmarea durerilor sinusurilor.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: cap, plămâni, bronhii, puncte limfatice și hipofiză (în caz de febră);

– ciupirea vârfurilor degetelor;

– masajul degetului mare, arătător și mijlociu de la mâini;

– apăsarea limbii cu coada lingurii, apoi tracțiunea ei în afară și în ambele părți.

Alte remedii

– inhalații cu infuzie de frunze de pin (20 g la litru de apă) sau de măghiran (o linguriță la o cană de apă);

– prizare de frunze uscate de busuioc;

– masajul coloanei vertebrale de o parte și de alta;

– masajul punctelor unde nările se întâlnesc cu obrazul;

– masajul energic în spațiul format la unirea celor două oase din prelungirea degetului mare și arătător, pe fața dorsală a mâinii sau aplicarea unei linguri de metal încălzit.

Ambele metode pot fi folosite și în scopuri profilactice.

HALENA

• Denumire dată aerului cu miros insuportabil care iese din gură în timpul expirației (lat. *anghelare* = a sufla). Acest fenomen are implicații serioase în societate, în multe cazuri ducând la despărțirea cuplurilor[1].

[1] În secolul al X-lea, regele galilor a decretat că orice femeie care părăsește căminul conjugal în primii șapte ani după căsătorie pierde toate drepturile conjugale, cu excepția situației invocării a două motive: neputința soțului și mirosul insuportabil al respirației sale.

Cauzele halenei şi unele remedii:

– gingii în stare proastă (inflamaţii, microleziuni): pe lângă tratamentul medicului stomatolog, se mai recomandă consum de fructe şi legume bogate în provitamină A (morcovi, piersici) şi vitamină A (portoclae, pătrunjel, lămâi) pentru fortificarea gingiilor.

– dinţii prost frecaţi înseamnă resturi alimentare şi o activitate bacteriană puternică; deci, după fiecare masă dinţii vor fi bine spălaţi, cu sau fără pastă, după care urmează spălarea întregii guri;

– o limbă încărcată impune frecarea sa, uşoară, în acelaşi timp cu frecarea dinţilor[1] , cu perie specială, neutralizantă.

– proasta digestie: în acest caz se recomandă evitarea excesului de făină albă, de zahăr şi cafea; evitarea ridichilor, mai ales a celor negre; **remedii:** consum de cuişoare şi frunze de pătrunjel;

– fumatul;

– setea produsă de exerciţii fizice foarte grele sau de pierderea unei nopţi, fără consum de apă, generează o halenă fetidă; consumul de apă este cel mai bun remediu;

– consumul de alcool, despre care se crede că ar „parfuma" halena, este o altă cauză; în acest caz apa este un bun remediu;

– ovulaţia feminină provoacă o halenă discretă, cu savoare de mucegai;

– băuturile prea calde, carenţa de vitamine favorizează gingivitele, care produc un miros putred, specific metalic;

Regele Henric al VII-lea şi-a trimis solii la curtea reginei Navarra pe care dorea să o ia în căsătorie. Acestora li s-a spus să stea cât mai aproape de regină, atât cât protocolul le permite, pentru a-i privi sânii, dacă sunt mari sau mici, şi în acelaşi timp să observe dacă îi miroase gura.

[1] Romanii obişnuiau frecarea dinţilor după ce mâncau.

– consumul de tranchilizante şi de vitamina B favorizează o respiraţie fadă.

Alte cauze ale halenei: boli de faringe, de stomac, de intestine, ale căilor respiratorii (când halena provine din căile respiratorii, mirosul este accentuat în timpul respiraţiei şi dispare la încetarea sa); consumul de usturoi, ceapă sau praz.

În unele cazuri halena este un simptom preţios pentru stabilirea unui diagnostic. Astfel, mirosul fetid este specific în constipaţia cronică şi indigestie, cel de mere stricate în coma diabetică, cel de ficat crud în coma hepatică etc.

Măsuri igienice

– tratamentul corect al bolilor care o provoacă şi îndepărtarea cauzelor amintite: consumul alimentelor mai sus menţionate, igiena precară a gurii etc.

– spălarea dinţilor şi a gurii în fiecare dimineaţă şi după fiecare masă;

– mese cât mai dese, în cantităţi reduse, cu mestecarea alimentelor în gură cât mai mult.

Alte remedii

– mestecarea zilnică în gură a câtorva frunze proaspete sau uscate de mentă, melisă, pătrunjel, frasin, de boabe de cafea, apoi consumarea unui fruct (măr sau pară);

– spălarea gurii cu: infuzie de ceai + suc de lămâie; infuzie de frunze de nuc; apă (o jumătate de pahar) + esenţă de cuişoare (o linguriţă); decoct de cimbrişor (30 g la 1 litru de apă); decoct de flori de rozmarin (30 g) + flori de salvie (30 g) + cuişoare (5 g), fierbere într-o jumătate de litru de apă. Unul din aceste preparate poate fi folosit şi în perioada abandonării fumatului.

Dietoterapie

Alimente interzise: ridichi, varză acră, usturoi, ceapă crudă, fripturi în sânge, maioneză, grăsimi animale. Oţetul va fi înlocuit cu suc de lămâie.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: stomac şi intestine.

HEMATEMEZA

• Denumire atribuită vărsăturii care conţine sânge (gr. *haima* = sânge; *emesis* = vărsături). Cauzele sale sunt: boli ale esofagului (varice esofagiene, esofagită acută sau cronică etc.); boli ale stomacului şi ale duodenului (ulcer, tumori benigne sau maligne, gastrite acute sau cronice etc.); boli ale intestinului (invaginaţie, ulcere, enterite etc.); boli ale vaselor (ateroscleroză); boli de sânge; traumatisme abdominale etc.

Remedii

(până la internarea în spital, care este obligatorie)

– repaus absolut la pat;
– în hemoragiile severe nu se va consuma nimic sau numai apă îndulcită, cu linguriţa, la intervale mici de timp;
– în hemoragiile uşoare se va consuma numai ceai simplu sau amestecat cu lapte (îndulcit); dacă laptele nu este tolerat, se va consuma suc de fructe congelate, în cantităţi mici, cu linguriţa.

HEMOPTIZIA

• Este pierderea de sânge (care provine din plămâni) prin gură, ea fiind sau un însoţită de tuse (gr. *haima* = sânge; *ptysis* = scuipat). Cauzele unei astfel de hemoragii sunt foarte numeroase: tuberculoza şi cancerul bronhopulmonar, traumatismele toracice şi pulmonare; unele boli ale laringelui şi traheei (ulceraţii, varice); bronşiectazia, hipertensiunea arterială şi arterioscleroza, ruptura unui anevrism aortic în bronhii, intoxicaţii, infecţii grave etc.

Remedii

(până la internarea în spital, care este obligatorie)

– repaus absolut la pat, în poziţie semişezând, într-o cameră bine aerisită şi moderat încălzită;
– repaus vocal absolut;
– pungă cu gheaţă pe hemitoracele presupus bolnav;
– în primele ore se pot consuma alimente reci (în cantităţi reduse) sub formă de compot, siropuri şi lapte.

HEMOROIZII

• Sunt dilataţii (varice) ale venelor regiunii anorectale. Ele se fac simţite datorită a două complicaţii: hemoragice şi tromblofebită (umflătură roşie-vânătă foarte dureroasă).

Măsuri igienice în faza liniştită

– după eliminarea fecalelor ştergere cu hârtie igienică fină, spălare cu apă fiartă şi răcită, după care se aplică un strat subţire de vaselină simplă;

– combaterea constipației;
– evitarea statului prelungit în picioare, mai ales în poziții fixe, cât și a umblatului pe jos pe distanțe mari;
– interzicerea călăritului și a mersului pe bicicletă;
– interzicerea fumatului.

Dietoterapie

Alimente permise: fructe și legume bogate în celuloză, pâine integrală, brânză de vaci proaspătă, carne și grăsimi (în cantități reduse);

Alimente interzise: vânat, brânză frământată, maioneză, sosuri, piper, ardei, muștar, cafea, băuturi alcoolice etc.

Remedii pentru calmarea durerilor

– repaus la pat, când durerile sunt foarte mari, insuportabile;
– comprese locale la temperatura camerei, cu infuzie, de: flori de coada șoricelului (2 linguri la o cană de apă); mușețel (3 linguri de flori la o cană de apă); frunze de mur (2 linguri la o cană de apă);
– cataplasme reci cu: semințe de gutui zdrobite, apoi macerate în apă rece; cartofi cruzi și rași; frunze de varză bine spălate; frunze de soc bine spălate;
– băi de șezut cu apă simplă, fiartă și apoi răcită;
– comprese cu apă rece sau aplicare de gheață pe regiunea perineului (între anus și scrot, respectiv vagin);
– sărituri repetate, în picioarele goale, pe pietre rotunde de râu (metodă chinezească).

Fitoterapie

Uz intern (pentru oprirea hemoragiei):
– infuzie de urzici și flori de mușețel (o lingură din fiecare la o cană de apă), 2–3 căni pe zi;

– decoct de frunză de viță de vie (50 g la 1 litru de apă, fierbere 10 minute, lăsat la infuzat 10 minute), o lingură la 15 minute.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: rect, veziculă biliară.

Pentru amelioarea durerilor

– apăsare ușoară cu dinții unui pietene pe fața dorsală a mâinilor, începând de la vârful degetelor către încheietura pumnului;

– apăsarea cu coada unei linguri în centrul limbii, cât se poate de posterior;

– percuția vertebrei dorsale 11 (D_{11}), timp de 1 minut, pauză 5 minute; percuția vertebrei lombare 5 (L_5) timp de 45 de secunde, pauză 2 minute; percuția ultimelor două vertebre sacrale (S_4 și S_5), timp de 1 minut, pauză 2 minute; percuția vertebrei lombare 5 (L_5), sacrală 4 și 5 (S_4–S_5), de câteva ori.

HERNIA DIAFRAGMATICĂ

• Se produce prin pătrunderea unui organ abdominal, mai ales a stomacului, în cavitatea toracică, prin orificiul esofagului situat în mușchiul diafragm. Această suferință, cunoscută și sub numele de hernie hiatală, se manifestă prin: arsuri în capul pieptului sau înapoia osului stern, greață, vărsături etc.
Hernia hiatală poate fi congentinală sau dobândită cu ocazia unui efort mare, a unui traumatism, în timpul sarcinii sau cu ocazia unui tușit puternic.

Măsuri igienice

– combaterea constipaţiei;
– înlocuirea centurilor cu bretele;
– interzisă purtarea de corsete sau brâuri;
– în pat se va sta cu capul mai ridicat;
– după luarea mesei, culcatul pe pat este interzis timp de 2 ore, odihna făcându-se, dacă este necesar, stând pe un scaun.

Dietoterapia

Vezi: Ulcerul gastric.

De reţinut! Hernia diafragmatică se operează numai atunci când apar complicaţii, ca de exemplu: hemoragii, risc de ştrangulare, reflux gastric cu esofagită etc. Deci, respectarea măsurilor igienice şi a regimului alimentar au o deosebită importanţă.

HERPESUL

• Se caracterizează prin mici băşici la nivelul pielii sau a mucoaselor (buze, vagin), care, spărgându-se, lasă ulceraţii extrem de dureroase. Herpesul este produs de un virus.

Dietoterapie

Alimente-medicament (bogate în vitamina C): ardei, varză, pătrunjel, lămâi, măceşe etc.

Fitoterapie

Uz extern: comprese cu decoct de săpunăriță (80 g la 1 litru de apă, fierbere 5 minute).

Uz intern: decoct de săpunăriță (40 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi.

Alte remedii

Ungere de două ori pe zi cu unguent de propolis (20 g propolis + 100 g vaselină).

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

• Se poate spune despre o persoană că este bolnavă de hipertensiune arterială când, după măsurători efectuate timp de o lună, se constată următoarele cifre: peste 140 mm Hg (14 cm) – maxima (presiunea sistolică) și peste 90 mm Hg (9 cm) –minima (presiunea diastolică). După vârsta de 60 de ani tensiunea arterială crește peste cifrele menționate, dar nu cu mult, fără a se putea spune că este vorba de boală. Acest fenomen se datorează reducerii elasticității arterei aorte și procesului de arterioscleroză, specifice vârstnicilor.

Hipertensiunea arterială poate fi: moderată (15/9,5–17/10); medie (17,5/10,5–19,5/11) și severă (peste 20/12).

În 90% din cazuri, hipertensiunea arterială nu are o cauză precisă (hipertensiune esențială). Restul de 10% sunt de origine: renală, cardiovasculară, endocrină etc.

Desigur, hipertensiunea arterială trebuie tratată numai de către medie, ceea ce nu împiedică și folosirea unor remedii naturale.

Măsuri igienice pentru descendenţii bolnavilor de hipertensiune arterială

– limitarea consumului de sare;
– evitarea stresurilor şi sporturilor de performanţă;
– suprimarea alcoolului şi a fumatului;
– combaterea obezităţii;
– mersul pe jos, gimnastică, practicarea unui sport (la recomandarea medicului);
– respectarea timpului de muncă şi de odihnă, cu petrecerea vacanţei într-o staţiune balneoclimaterică;
– control medical periodic, cu măsurarea tensiunii arteriale.

Aceste sfaturi vor fi respectate şi de bolnavii de hipertensiune arterială care, în plus, mai au obligaţia de a se prezenta la medic, în mod periodic.

Dietoterapie

Alimente permise: lapte, cafea de orz, pâine fără sare, fructe, legume, cereale (orz, secară), carne slabă, peşte slab, grăsimi vegetale, albuş de ou, ouă de prepeliţă etc. Gustul bucatelor va fi dat de usturoi, pătrunjel, oţet etc. Sarea va fi mult redusă, cantitatea respectivă fiind stabilită de către medic, în funcţie de forma clinică şi bolile asociate.

Regimul alimentar va fi alcătuit şi în funcţie de eventualele boli asociate: diabet zaharat, gută, obezitate etc.

Cafeaua, ceaiul şi unele băuturi alcoolice slabe sunt permise numai în cantităţi foarte mici, pentru scurte perioade de timp (numai cu avizul medicului).

Alimente-medicament: usturoi (60 g la 100 ml alcool de 90°, macerat timp de 8 zile), 15 picături pe zi, puse în apă îndulcită sau în lapte, dimineaţa pe nemâncate; decoct de secară (30 g secară la 1 litru de apă), 1–2 căni pe zi.

Alimente interzise: pâine cu sare, organe (ficat, rinichi, inimă, creier), carne grasă, grăsimi animale, conserve, brânzeturi grase și sărate, gălbenuș, grăsimi prăjite, ape minerale bogate în sodiu, murături etc.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: talpa gâștei (3 linguri la o cană de apă), 3–5 linguri pe zi; păducel (o linguriță dintr-un amestec de flori, frunze și fructe la o cană de apă), se bea întreaga cantitate într-o singură zi.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: ficat, plex solar, hipofiză;

– masajul energic al degetelor mari și mici de la mâini;

– presiuni puternice cu vârful unui deget de o parte și alta a coloanei vertebrale, în dreptul spațiului dintre vertebrele dorsale 3 și 4 (D_3–D_4).

Climato- și crenoterapie

În stadiul I: Tușnad, Buziaș, Borsec, Călimănești-Căciulata, Covasna, Lipova, Malnaș, Vatra Dornei și stațiunile de pe litoral (cu excepția lunilor iulie și august). În lunile permise (mai, iunie și septembrie) se va sta la soare numai dimineața până la orele 10, cu o pălărie pe cap. Ungerile de nămol și băile în lacul Techirghiol sunt interzise.

În stadiul II: Borsec, Covasna, Lipova, Vatra Dornei.

În stadiul III: climato- și crenoterapia sunt interzise.

De reţinut! Stadiile bolii şi staţiunile pentru cură balneoclimaterică vor fi stabilite numai de către medic.

HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ

• Când la măsurători repetate, după pubertate, se constată o tensiune maximă (sistolică) sub cifrele 10–10,5 cm şi minimă (diastolică) sub 5,5–6,5 cm, iar peste vârsta de 60 de ani sub 12/7 cm, se poate vorbi de hipotensiune arterială. În timp ce unele persoane cu hipotensiune arterială nu se plâng de nimic, ea fiind descoperită întâmplător, altele, dimpotrivă, prezintă oboseală permanentă, ameţeli, dureri de cap, palpitaţii şi uneori lipotimie (leşin). Hipotensiunea arterială poate fi şi un simptom în următoarele boli: stenoză mitrală şi aortică, distonie neurovegetativă, ateroscleroză cerebrală, tumori cerebrale, ulcer gastric sau duodenal, insuficienţă tiroidiană, insuficienţă suprarenală, hemoragii etc.

Măsuri igienice
(pentru hipotensiunea arterială cronică)

– evitarea eforturilor fizice şi intelectuale mari;
– program de muncă şi odihnă respectat cu stricteţe şi ore suficiente de somn;
– mişcare zilnică, sub formă de mers pe jos, exerciţii fizice moderate, sporturi adecvate vârstei (cu avizul medicului);
– suprimarea fumatului;
– evitare a călătoriilor cu avionul pe distanţe mari şi petrecerea vacanţei în staţiuni situate la altitudine mare;
– trecerea de la poziţia culcat la cea verticală să se facă lent, nu brusc, în timp de 10–15 secunde.

Dietoterapie

Creşterea raţiei de proteine, legume şi fructe, cât şi a cantităţii de sare, dar numai cu avizul medicului.

Alimente-medicament: cafea (fără a abuza, însă); grâu încolţit (2–3 linguriţe pe zi); drojdie de bere (2–3 linguri pe zi); decoct de orz (20 g la 1 litru de apă), se bea întreaga cantitate într-o zi; lăptişor de matcă (10 mg de trei ori pe zi), timp de 10–20 zile pe lună (câteva luni la rând).

Fitoterapie

Uz intern: infuzie de: rozmarin (o lingură la o cană de apă), o cană înainte sau după fiecare masă; salvie (20 g frunze şi flori la 1 litru de apă), 3 căni pe zi.

Hidroterapie

– băi alternante (40–20°C) la mâini şi picioare;
– comprese alternante (40–20°C) cu apă simplă în regiunea lombară;
– duşuri alternante (40–20°C).

Una dintre aceste proceduri va fi executată zilnic, timp de 3 săptămâni, după care se vor efectua:
– duşuri reci (câteva secunde) sau
– băi reci la mâini şi picioare (câteca secunde).

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: pancreas, hipofiză, tiroidă, plex solar, cap, apoi masarea mâinilor şi tălpilor în întregime timp de câteva secunde;
– percuţia uşoară, timp de 30 secunde, a vertebrei cervicale 7 (C_7), pauză 2 minute; percuţia vertebrei dorsale 5 (D_5), timp de 45 de secunde, pauză 2 minute; percuţia vertebrei dorsale 7 (D_7), timp de 45 de secunde.

IMPOTENŢA SEXUALĂ

• Constă în neîndeplinirea actului sexual din cauza neputinţei, lipsei de vigoare sau ejaculării precoce. O astfel de suferinţă poate surveni la o bună parte din fumătorii inveteraţi, la unii bolnavi de biabet zaharat sau hipertensiune arterială, cât şi la unele persoane cu tulburări endocrine. La persoanele sănătoase, de cele mai multe ori impotenţa sexuală este de ordin psihoemoţional, consecinţă a emotivităţii sau a unor eşecuri anterioare.

Măsuri igienice

– tratamentul corect al suferinţelor amintite;
– viaţă sexuală echilibrată, fără abuzuri;
– abandonarea definitivă a fumatului;
– evitarea ceaiului, a cafelei şi a băuturilor alcoolice tari;
– combaterea obezităţii şi a sedentarismului;
– evitarea conflictelor emoţionale;
– regim de muncă şi odihnă respectat cu stricteţe;
– evitarea afrodisiacelor artificiale;
– combaterea insomniei;
– evitarea abuzurilor alimentare.

Dietoterapie

Alimentaţie echilibrată din care nu trebuie să lipsească: carnea, ouăle (mai ales gălbenuşul), creierul, testiculele de animale, usturoiul, ceapa, ţelina, mărarul, soia, ardeiul, piperul, menta, scorţişoara, vanilia, cuişoarele, cimbrul, crustaceele etc.

Alimente-medicament: vin (un pahar la fiecare masă); ouă de prepeliță[1], crude sau preparate; legume (o zi de săptămână exclusiv), grâu încolțit (o linguriță la fiecare masă); polen (o linguriță la fiecare masă); miere, mai ales de rozmarin (o linguriță dimineața și seara), timp de 15 zile, apoi un decoct preparat din următoarele plante: rozmarin, pelin, cicoare, țintaură, anghinare (25 g din fiecare la 1 litru de apă), o cană după fiecare masă, timp de 15 zile; miere (o linguriță) + semințe de urzici (2–3 g), în fiecare zi; lăptișor de matcă (o jumătate de linguriță, 8 zile pe lună), fulgi de ovăz, struguri; praz fiert (numai partea albă a tulpinii), câteva luni la rând.

Fitoterapie

Uz intern:

– băi călduțe de șezut cu decoct de rozmarin (40 g la 1 litru de apă), seara, înainte de culcare;

– masaj energic pe osul sacrum, seara, înainte de culcare, cu: decoct de salvie (40 g la 1 litru de apă); decoct de usturoi (3–4 cățel zdrobiți la o cană de apă);

– masaj cu usturoi zdrobit în aceeași regiune, seara înainte de culcare.

Uz intern:

– infuzie de: mentă (20 g frunze la 1 litru de apă), o cană pe zi; sunătoare (20 g la 1 litru de apă), o cană pe zi;

– decoct de: usturoi (5 g) + cimbru (2 g) + mentă (2 g), fierte într-un litru de apă timp de 10–15 minute, 1–2 căni pe zi; semințe de țelină (20 g) + frunze de mentă (20 g) + frunze de rozmarin (40 g) + cimbru (40 g), o linguriță din

[1] Vechii egipteni consumau în scopuri afrodisiace ouă și carne de prepeliță, metodă folosită și azi în Brazilia, Japonia, Franța etc. În aceleași scopuri erau folosite, în secolul al IV-lea, în India, ouă de vrabie.

acest amestec la o cană de apă, fierbere 5 minute, apoi infuzat 10 minute, 2–3 căni pe zi;

– vin de: mărar (300 g seminţe puse la macerat într-un litru de vin, pentru 3 săptămâni, agitat din când în când), se consumă strecurat, un pahar după masa de seară; frunze proaspete de rozmarin (30 g) + frunze de salvie (20 g) + 1 litru de vin + o lingură de miere, încălzite 15 minute, se consumă rece, filtrat, 2 linguri înainte de masa de seară.

Hidroterapie

– baie de şezut rece (câteva secunde), seara, înainte de culcare;

– băi de şezut, alternante (40–20°C), de mai multe ori, timp de câteva minute, seara, înainte de culcare;

– în timpul zilei, duşuri alternante, de mai multe ori (40–20°C).

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: organe genitale, suprarenale, plex solar;

– percuţia usoară a vertebrei dorsale 10 (D_{10}), timp de 45 de secunde, de trei ori la rând, cu pauze de 2 minute; percuţia vertebrelor sacrale, cu pauze de 2 minute; percuţia vertebrei cervicale 7 (C_7), dorsale 12 (D12), lombare 5 (L5), fiecare timp de 45 de secunde, cu pauze de 2 minute.

Aceste manevre vor fi executate zilnic timp de 25 de zile.

Kinetoterapie

Plimbări, mers pe jos, jogging, sporturi adecvate vârstei.

Climato- şi crenoterapie

În orice staţiune de la munte sau de pe litoral. Pentru eventuale boli asociate se va cere avizul medicului.

Alte remedii

– masaj energic pe dosul piciorului, în spaţiul dintre oasele din prelungirea degetului I (mare) şi II;
– masaj energic în regiunea lombară, înainte de culcare;
– masaj energic la nivelul tendonului lui Ahile, înainte de culcare.

INDIGESTIA

• Este o suferinţă cu o durată de numai 1–2 zile, rareori mai mult, ce survine după mese copioase, mai ales cu alimente greu de digerat (ouă, carne grasă, maioneză). Ea se întâlneşte mai ales la bolnavii de ficat, pancreas, stomac etc. Bolnavii de indigestie se plâng de gură amară, greţuri, dureri abdominale, diaree sau constipaţie, uneori febră şi vărsături.

Măsuri igienice

– evitarea alimentelor care se digeră greu;
– interzicerea consumului de alimente suspecte de alterare.

Măsuri imediate

– întreruperea alimentaţiei şi repaus la pat pentru formele severe;

– provocarea de vărsături, prin gâdilarea luetei (omușorului), cu vârful degetului sau cu coada unei linguri;
– comprese calde pe abdomen cu apă simplă sau sărată;
– se va bea puțin suc de lămâie pus în apă călduță.

Remedii după încetarea vărsăturilor

Infuzie de: flori de mușețel (5–10 g capete la o cană de apă), o cană după masă; anason (15 g semințe zdrobite la 1 litru de apă), se consumă caldă, cât mai încet, într-o singură zi; melisă (60 g flori și tije la 1 litru de apă), se consumă caldă, încet, într-o singură zi; mentă (20 g frunze uscate la 1 litru de apă), se consumă rece, încet, într-o singură zi.

Alimentația se reia progresiv, după o zi de regim hidric, mai întâi cu supe, apoi cu piure de legume, bulion de praz, compoturi, pâine albă prăjită, carne fiartă etc.

INSOLAȚIA

• Survine după o expunere prelungită la soare. Insolația se manifestă prin dureri de cap, amețeli, ochi împăienjeniți, congestia feței, iar în cazurile grave cu arsuri ale pielii, respirație zgomotoasă și chiar pierderea cunoștinței.

Primul ajutor

– bolnavul va fi așezat într-un loc umbros și cât mai răcoros;
– aplicare de comprese reci pe cap, abdomen și torace anterior;

– aplicare de comprese reci cu apă şi puţin oţet pe ceafă;

– stropirea capului şi a feţei cu apă rece, apoi ventilaţie cu un prosop, câteva minute;

– consum de băuturi reci, cu puţină sare, de cafea concentrată sau de ceai; băuturile alcoolice sunt interzise;

– cazurile grave vor fi transportate la cea mai apropiată unitate sanitară – pe drum va inspira pe nas oţet pus pe o batistă sau amoniac dintr-o sticluţă.

INSOMNIA

• Prin insomnie se înţelege dificultatea de a dormi suficient pentru a permite organismului să se refacă complet. Un adult are nevoie de 6–8 ore de somn, iar copiii şi vârstnicii de mai mult. Sunt, însă, şi oameni care se scoală complet refăcuţi după 1–4 ore de somn, recordul în această privinţă deţinându-l Thomas Edison, care dormea numai 2 ore din 24. Au mai dormit puţin Virgiliu, Horaţiu, Napoleon, Franklin, Truman etc.

Cauzele insomniei sunt destul de numeroase: dormitul inconfortabil (pernă, saltea, acoperământ nepotrivite), zgomote sau frig excesiv, mese copioase seara, abuzul de cafea, de ceai, de Pepsi-Cola, sedentarismul, unele boli (hipertensiunea arterială, insuficienţa cardiacă, ulcerul în criză, astmul bronşic, bronşita cronică, emfizemul pulmonar etc.).

Măsuri igienice

– îndepărtarea cauzelor amintite (dacă este posibil);
– orele de culcare şi de trezire să fie în fiecare zi aceleaşi;
– camera de dormit să aibă o temperatură confortabilă, după ce a fost bine aerisită;
– salteaua să fie confortabilă, nici prea tare, nici prea moale;
– dormitul se va face cu capul spre nord[1] (dacă sunt condiţii), patul fiind plasat cât mai departe de calorifer sau de eventualele maşini electrice casnice;
– îmbrăcămintea pentru dormit să fie cât mai lejeră, de preferat cămaşa de noapte;
– poziţia corpului în timpul somnului să fie cât mai comodă;
– în camera de dormit să fie întuneric, orice lumină de noapte fiind interzisă;
– îndepărtarea surselor de zgomot şi reducerea, pe cât posibil, a intensităţii lor;
– televizorul nu va fi plasat în camera de dormit;
– după orele 17 vor fi evitate eforturile fizice şi intelectuale;
– înainte de culcare nu vor fi consumate băuturi alcoolice sau care conţin cofeină;
– mesele copioase vor fi evitate seara;
– în cursul serii nu vor fi frecventate localurile zgomotoase sau în care se fumează;

[1] Dormitul cu capul spre nord făcea parte din ritualul vechilor japonezi, în credinţa că într-o astfel de poziţie somnul nu poate fi tulburat de „duhurile rele". Centrul pentru studiul somnului de la Barkley (S.U.A.) a constatat că într-o astfel de poziţie somnul este mult mai profund, iar circulaţia sângelui încetineşte mult. În acelaşi timp valorile tensionale scad în mod apreciabil.

– dormitul în timpul zilei, mai ales după amiază, trebuie evitat;

– consumul de medicamente somnifere și tranchilizante trebuie evitat;

– înlocuirea orelor de insomnie cu activități relaxante (lectură, audierea muzicii preferate în surdină).

Dietoterapie

Alimente permise seara (în cantități moderate): pâine, lapte, iaurt, carne slabă, brânză de vaci, miere, salată, ceapă, ridichi, ceai de tei etc.

Alimente interzise seara: grăsimi, conserve, ouă, maioneză, băuturi alcoolice etc.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de talpa gâștei (3 linguri la o cană de apă), 3 linguri înainte de culcare; rădăcină de valeriană (o linguriță la o cană de apă), o cană înainte de culcare; măghiran (o lingură la o cană de apă), 2 căni pe zi; flori de tei (cât se apucă cu vârful a trei degete la o cană de apă), o cană înainte de culcare; păducel (o linguriță la o cană de apă), 2 căni pe zi;

– ceai Plafar.

Uz intern:

– baie generală (35°C) cu decoct de flori de tei (150 g la 3 litri de apă, pentru o cadă de 100 litri), durată 5–10 minute;

– baie generală (35°C) cu decoct de flori de măceș, flori de tei și mac roșu (câte un pumn din fiecare, fierbere în 5 litri de apă), durata 5–10 minute;

– baie cu esență de pin (5 picături pentru o cadă de 100 litri); una din aceste băi se va face seara, înainte de culcare.

– cataplasme cu hrean ras pe glezne (câteva minute până la apariţia unei senzaţii de căldură locală).

Hidroterapie

– baie caldă de mâini şi picioare (35°C), durată 5–10 minute;

– baie alternantă (40–20°C) la mâini şi picioare, de câteva ori;

– baie alternantă (40–20°C) la şezut, durată 8, respectiv 3 secunde;

– baie generală (35°C), durată 10 minute;

– comprese cu apă caldă, aplicate pe ceafă pentru câteva secunde (pot fi folosite şi în timpul nopţii, când v-aţi trezit din somn şi nu mai puteţi adormi).

Una din procedurile menţionate va fi executată seara înainte de culcare.

Kinetoterapie

Plimbări (după masa de seară), exerciţii fizice, mers pe jos, jogging, sporturi adecvate vârstei şi stării de sănătate (cu avizul medicului) în restul zilei.

Cromoterapie

În camera de dormit trebuie să predomine albastrul, verdele sau galbenul, în nuanţe cât mai deschise. Orice nuanţă de roşu este total contraindicată.

Climatoterapie

Borsec, Sinaia, Predeal, Poiana Braşov, Câmpulung-Muscel etc. Climatul marin este contraindicat, mai ales în lunile călduroase.

Alte remedii

– masajul pulpelor degetelor mari de la picioare, cu unghia, prin manevre blânde, seara înainte de culcare, stând în pat;

– citirea unei cărţi cu conţinut plicticos, nu poliţistă, înainte de culcare, stând în pat;

– număraţi în gând, rar, până veţi adormi;

– fixaţi, cu ochii închişi, un punct imaginar la orizont, apoi încercaţi să vă apropiaţi de el;

– baie de aer generală în faţa ferestrei deschise, înainte de culcare sau în timpul nopţii, dacă v-aţi trezit din somn şi nu mai puteţi adormi (durata băii va fi de câteva secunde);

– masaj cu vârful degetului, de o parte şi alta a coloanei vertebrale, cu macerat de frunze de trandafir, petale de mac roşu, flori de măceş şi flori de măghiran.

ÎNECUL

- Prin înec se înţelege umplerea plămânului cu apă inspirată, moartea datorându-se opririi activităţii inimii şi plămânului.

Înecul în apă dulce este însoţit de asfixie, hipertensiune pulmonară reflexă, fibrilaţie ventriculară (tulburare gravă a ritmului de contracţie a inimii), iar cel în apă sărată de edem pulmonar acut şi asfixie.

Sunt şi cazuri de oprire instantanee a activităţii inimii şi plămânului, în mod reflex, la contactul cu apa rece, mai ales după sărituri, fenomen cunoscut şi sub denumirea de *hidrocuţie*.

În practică se întâlnesc înecuri asociate cu un consum de alcool, cu o tentativă de sinucidere, cu epilepsia etc.

Salvarea de la înec nu trebuie efectuată de oricine, ci numai de o persoană care ştie foarte bine să înoate, care are o experienţă în domeniu şi care poartă un echipament special pentru apă rece. Salvatorul trebuie să aibă în vedere o eventuală leziune la nivelul coloanei vertebrale (înec prin aruncare cu capul în jos, într-o apă de foarte mică adâncime). În acest caz victima va fi ţinută în poziţie orizontală. Înecatul va fi scos din apă cât mai repede, pentru a beneficia de o resuscitare cardio-pulmonară imediată. În unele cazuri, chiar dacă nu mai respiră, victima are puls la scoaterea din apă.

Dacă victima îşi revine imediat după scoaterea din apă, ea va fi transportată imediat la spital.

În cazul când înecatul nu mai respiră, i se va face pe loc respiraţie artificială „gură la gură" sau „gură la nas", insuflaţia aerului trebuie să fie puternică pentru a se învinge rezistenţa alveolelor pulmonare şi a apei dinăuntru (vezi desenele de la Electrocutare).

Respiraţia artificială va continua atâta timp cât inima mai bate, oricât de slabe ar fi bătăile ei.

Dacă artera carotidă nu mai pulsează, se trece imediat la masajul cardiac extern.

De reţinut! Respiraţia artificială nu va fi întreruptă în timpul transportării victimei la postul de prim ajutor calificat.

ÎNŢEPĂTURILE DE INSECTE

1. Înţepătura de albină

Provoacă o durere sub formă de arsură, însoţită de roşeaţă şi mâncărimi de piele, fenomene ce dispar după

24 de ore. În cazul mai multor înțepături, umflătura este mult mai mare, bolnavul prezentând, în plus, vârsături, accelerarea pulsului, tulburări respiratorii, tremurături etc. La persoanele alergice înțepăturile pot provoca uneori moartea, dacă nu se acordă primul ajutor de urgență.

Vezi: Apiterapia.

Remedii

– scoaterea acului albinei (de care este atașat sacul cu venin) cu o pensă sau cu unghia, gratând ușor pielea, nu prin manevre brutale, deoarece, în felul acesta, veninul difuzează mult mai repede în zonele din jur;

– spălarea locului înțepat cu apă și cu săpun, apoi aplicarea unei comprese cu alcool; local se mai poate aplica: o compresă cu oțet, cataplasme cu ceapă crudă (tăiată în felii), cataplasme cu varză crudă, pătrunjel, busuioc sau salvie.

Atenție! Pentru înțepăturile multiple adresați-vă medicului.

2. Înțepătura de viespe

Produce o durere mai mare, roșeață, mâncărimi, ce dispar, însă, în următoarele 24 de ore. Când înțepăturile sunt multiple, umflătura este mult mai mare, iar victima va prezenta vărsături, puls rapid, tulburări respiratorii, tremurături, comă și chiar moarte, dacă nu se intervine imediat.

Când înțepătura (de albină sau viespe) a fost produsă în fundul gurii, la locul respectiv va apare un edem masiv ce provoacă asfixie. Într-un astfel de caz, dacă nu se intervine de urgență, victima va muri.

Remedii

– dacă înțepăturta s-a produs la unul din membre, acesta trebuie pus în repaus absolut, întrucât mobilizarea sa favorizează difuzarea mult mai rapidă a veninului în corp;

– remediile locale sunt asemănătoare celor descrise mai sus (înțepătura de albină);

– pentru înțepăturile produse în gură, adresați-vă imediat medicului; până la consultul său nu se va bea și nu se va mânca absolut nimic.

3. Înțepătura de țânțar

Provoacă mâncărimi locale. Ca urmare a gratajului, înțepătura se poate infecta.

Remedii

– spălarea cu apă și săpun;

– aplicarea unei comprese cu apă rece sau numai gheață;

– aplicarea unei cataplasme cu varză crudă, praz crud sau pătrunjel, bine spălate;

– tamponarea ușoară cu ulei de mentă (5 g ulei de mentă + 100 g alcool), pus pe vată.

4. Înțepătura de tăun

Este dureroasă, rămânând astfel încă două săptămâni, de o intensitate redusă, însă.

Remedii

Asemănătoare celor de mai sus.

5. Înțepătura de păianjen

La locul respectiv apare o umflătură dureroasă, bolnavul, prezentând, în unele cazuri, în același timp, contracții musculare și o stare generală rea, cu respirație greoaie și accelerarea pulsului. De menționat că înțepătura anumitor specii de păianjen poate produce moartea.

Remedii

– aplicarea unei comprese cu apă rece, simplă sau amestecată cu oțet;
– când starea generală începe să se înrăutățească, bolnavul va fi trimis la spital.

6. Înțepătura de scorpion

Produce umflătură dureroasă, după care bolnavul prezintă contracții musculare și tulburări respiratorii.

Remedii

– aplicarea deasupra înțepăturii a unui garou (curea, tub sau bandă de cauciuc, bandaj);
– aplicarea unei comprese cu apă rece sau gheață;
– timiterea bolnavului la spital se va face cât mai repede într-un vehicul, mersul pe jos fiind total interzis.

7. Înțepătura de scolopendră

Produce umflătură și durere locală.

Remedii

– aplicarea unei comprese cu alcool;
– prezentarea la medic este obligatorie, mai ales atunci când înțepătura este dureroasă.

8. *Înțepătura de căpușă*

Poate surveni în timpul unei plimbări printr-o pădure, unde căpușile stau pe arbori. Ele se înfig în pielea animalelor sau a omului, căruia îi produce boli foarte grave, ca de exemplu meningoencefalită. La locul înțepăturii va apare o papulă roșie, intens colorată în centru, însoțită de mâncărimi.

Remedii

– scoaterea căpușei din piele cu o pensetă, apoi aplicarea unei comprese cu apă rece, simplă sau cu puțin oțet.

Atenție! Prezentarea la medic este obligatorie, chiar dacă fenomenele locale au dispărut.

Remedii pentru alte înțepături

Înțepăturile de *purici:* comprese sau spălări locale cu decoct de flori de arnică (5–10 g la 1 litru de apă, fierbere 10 minute); comprese cu apă rece.

Înțepăturile de *ploșnițe:* comprese cu apă rece.

Pentru prevenirea înțepăturilor de purici și ploșnițe se recomandă presărarea pe așternut de frunze de ferigă, nuc sau mentă.

Alte remedii pentru îndepărtarea insectelor

• Împotriva țânțarilor:

– folosirea, în sezonul cald, de îmbrăcăminte de culoare deschisă;

– consum de vitamina C în cantități crescute, întrucât ea va putea provoca creșterea transpirației, al cărei miros specific îndepărtează țânțarii;

– agăţarea la fereastra camerei a unui săculeţ de pânză umplut cu usturoi curăţat, cu frunze de pătlăgele roşii sau cu busuioc;

– agăţarea lângă pat a unui săculeţ umplut cu frunze de levănţică sau a unei batiste impregnate cu esenţă de măghiran;

– frecarea pielii expuse înţepăturilor cu oţet simplu sau în care au fost macerate frunze de tutun sau decoct de levănţică.

Aceste remedii pot fi folosite şi împotriva altor insecte.

• Împotriva furnicilor:

– frecarea picioarelor meselor, scaunelor, paturilor şi dulapurilor cu cretă albă;

– presărarea pe traseul lor de felii de lămâie, foarte subţiri.

LĂUZIA

• Este perioada de 6–8 săptămâni care urmează după naştere. În acest timp organele genitale şi întregul organism al femeii revine la stadiul dinaintea sarcinii.

Măsuri igienice

– după naştere se impune un repaus absolut la pat timp de 24–28 de ore sau chiar mai mult (4–6 zile), dacă s-au produs rupturi ale perineului;

– interzicerea vizitelor (la spital sau acasă) pentru prevenirea infecţiilor, atât la mamă cât şi la nou-născut;

– orice medicament va fi folosit numai cu avizul medicului, întrucât unele dintre ele, ca de exemplu piramidonul, aspirina şi antinevralgicul scad secreţia laptelui;

– înaintea fiecărui supt lăuza îşi va spăla mâinile şi sânii cu apă şi săpun;

– mameloanele vor fi şterse cu un tampon cu vată muiată în acid boric, apoi uscate prin ştergere cu vată sterilă.

Dietoterapie

– în primele zile vor fi consumate supe de zarzavat, de carne, compoturi, lapte, pâine, dulciuri;

– alimentaţia normală va fi reluată după o săptămână.

Alimente-medicament (pentru creşterea secreţiei de lapte): morcovi, lămâi, linte, napi, nuci, alune, grâu încolţit (unul sau două alimente pe zi).

Alimente interzise: usturoi, ceapă, praz, sparanghel (în cantităţi crescute), conserve, vânat, mezeluri, cârnaţi, sosuri, oţet, vin, băuturi alcoolice, băuturi gazoase, pătrunjel.

Fitoterapie
(pentru creşterea secreţiei de lapte)

Uz intern:

– infuzie de: mărar (50 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; busuioc (50 g la 1 litru de apă), o cană după mese; seminţe de morcovi (30 g la 1 litru de apă), 4 căni pe zi, între mese; soc (100 g flori la 1 litru de apă), 3–4 căni pe zi, între mese.

Reflexoterapie
(pentru creşterea secreţiei de lapte)

– percuţia vertebrelor dorsale 3 şi 4 (D_3 şi D_4), fiecare câte un minut.

Remedii pentru înţărcare (încetarea alăptării trebuie să se facă numai la indicaţia medicului)

Uz extern:

– cataplasme pe sâni cu: frunze proaspete de pătrunjel, țelină, arin, mentă etc. (pot fi purtate în timpul zilei, în sutien);

– aplicare de frunze fierte, sub formă de cataplasme de țelină, pervincă sau mentă, în amestec sau separat.

Uz intern:

– decoct de salvie (20 g frunze uscate la 1 litru de apă), 3 căni pe zi;

– în perioada înțărcării, sânii trebuie strânși cu un bandaj, iar consumul de lichide redus.

După încetarea secreției de lapte

– dușuri alternante (40–20°C), 2–3 minute;

– zilnic, exerciții fizice în aer liber, 5–10 minute;

– gimnastică specială pentru sâni: ridicarea mâinilor (cu coatele îndoite) până la nivelul sânilor, cu împreunarea palmelor, apăsând puternic una împotriva alteia; pentru fortificarea mușchilor pectorali, se va strânge între palme o minge de cauciuc, nu prea moale.

Remedii pentru crăpăturile sânilor

– cataplasme locale cu morcovi cruzi și rași, semințe de gutui macerate (un pumn de semințe ținute 6 ore într-un pahar cu apă);

– comprese locale cu suc proaspăt de coada șoricelului.

LEUCOREEA

• Cunoscută în termenii medicinei populare sub denumirea de „poală albă", leucoreea este o scurgere vaginală de culoare albă (gr. *leukos* = alb; *rheia* =

scurgere). Ea poate fi fiziologică (apare la pubertate) sau patologică. Leucoreea patologică are următoarele caracteristici: este în cantitate mare, de lungă durată, colorată (galben, verzui, roz), mirositoare, irită mucoasele şi pătează lenjeria. În astfel de situaţii se impune un examen medical de specialitate, întrucât lipsa unui tratament adecvat poate produce complicaţii grave.

Măsuri igienice

– întreruperea contactului sexual până la examenul medicului, inclusiv cel de laborator;

– igienică locală riguroasă, purtare de lenjerie curată, schimbată zilnic, chiar după vindecare;

– evitarea eforturilor fizice mari, a mersului pe bicicletă, a statului prea mult timp în picioare sau la maşina de cusut acţionată cu piciorul;

– evitarea fumatului şi a băuturilor alcoolice.

Dietoterapie

Alimente-medicament: pătrunjel, fragi căpşuni şi dude.

Fitoterapie

Uz extern:

– spălături vaginale cu: decoct de coada şoricelului (un pumn de plante tăiate mărunt, la 1 litru de apă); decoct de coajă de stejar (80 g la 1 litru de apă); decoct de levănţică (40 g la 1 litru de apă); decoct de frunze de nuc (40 g la 1 litru de apă, fierbere 20 de minute). Preparatele, care trebuie să aibă temperatura corpului, vor fi introduse în vagin fără presiune.

– băi generale calde (35–37°C) cu: infuzie de brad (100 g la 1 litru de apă), o baie pe săptămână.

Uz intern:

– decoct de frunze de stejar (15 g la 1 litru de apă, fierbere 5 minute), câte o cană dimineața și seara;

– suc de urzici, câte o jumătate de pahar, dimineața și seara, timp de 10 zile pe lună.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: uter, vagin, punctele limfatice.

LIPOTIMIA

• Lipotimia sau leșinul (gr. *leipein* = a lipsi; *thymos* = suflet) este o tulburare acută, caracterizată prin pierderea bruscă a cunoștinței, urmată de o cădere la întâmplare, care se poate solda cu accidente grave. Ea se datorează opririi inimii sau unui deficit în circulația sângelui la nivelul creierului, unde se găsesc centrii cei mai importanți ai vieții. De cele mai multe ori lipotimia are o durată foarte scurtă, de numai câteva secunde.

Dacă lipotimiile se repetă, trebuie consultat medicul fără întârziere.

Primul ajutor

– așezarea bolnavului cu fața în sus, cu capul ceva mai jos decât picioarele, într-un loc liniștit și bine aerisit;

– desfacerea hainelor;

– stropirea feţei cu apă rece sau lovirea uşoară cu palma pe obrazul bolnavului;

– introducerea degetului mijlociu şi arătător în cele două nări şi strângerea lamei osoase a nasului între ele;

– strângerea uşoară a memelonului, cu răsucirea sa (tot uşor) de câteva ori;

– percuţia uşoară cu vârful degetului pe cea mai proeminentă vertebră cervicală (C_7) de la baza cefei.

Dacă în timpul căderii au fost produse leziuni grave, bolnavul va fi transportat la spital.

LITIAZA BILIARĂ

• Sub această denumire se înţelege prezenţa unor formaţiuni dure, asemănătoare unor pietre (gr. *lithos* = piatră) în căile biliare. Purtătorii de astfel de pietre acuză greţuri, balonări, gust amar în gură, greutate în capul pieptului etc.

Unele persoane poartă pietrele toată viaţa, fără să se plângă de nimic, ele fiind descoperite întâmplător, cu ocazia unui examen radiologic sau la autopsie. Când pietrele se mişcă şi migrează din vezicula biliară, bolnavul acuză dureri foarte mari, insuportabile, cunoscute sub denumirea de colică biliară.

Măsuri igienice

– mese la ore fixe, cu mestecarea alimentelor în gură cât mai bine şi cât mai mult timp;

– evitarea meselor copioase, a maionezei, a grăsimilor animale, a preparatelor cu ouă, a băuturilor alcoolice etc.;

– interzicerea consumului de lichide în timpul mesei;
– combaterea obezității și a sedentarismului.

Alimente permise: lapte dulce, simplu sau amestecat cu ceai, iaurt, pâine albă veche sau prăjită, supe de zarzavat cu orez, griș, tăiţei, conopidă, cartofi, borşuri, carne de vacă, de pui, de peşte slab, brânză de vaci, untdelemn (neprăjit), morcovi, dovlecei, fructe coapte fără coajă, compoturi, paste făinoase, sosuri fără grăsimi, pătrunjel, mărar, leuştean etc.

Alimente interzise: carne de porc, de gâscă, de rață, de oaie, de miel, pește gras, afumături, conserve, brânzeturi grase și fermentate, ouă tari sau prăjite, pâine neagră, pâine proaspătă, legume crude care conțin multă celuloză (varză, praz, fasole), mușar, cafea, ceai, băuturi alcoolice, nuci, alune, creme cu unt, ciocolată, piper etc.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: rostopască (1/2 linguriță la o cană de apă), 1–2 linguri la 3 ore, se bea întreaga cantitate într-o singură zi; coada șoricelului (2 linguri la 1/2 litru de apă), se bea întreaga cantitate într-o zi; păpădie (50 g frunze și rădăcină tăiate mărunt, la 1 litru de apă, fierbere 2 minute, apoi lăsat la infuzat 10 minute), 3 căni pe zi;

– sevă de viță de vie, consumată imediat după recoltare (primăvara), o linguriță în fiecare dimineață;

– macerat de coajă de tei sălbatic.

Uz extern:

– băi generale (37–38°C) cu unul din următoarele decocturi: de paie de ovăz, coada șoricelului, flori de fân (2 pumni la 1 litru de apă), o baie pe zi sau la două zile, timp de 3 săptămâni.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: ficat şi vezica biliară;

– masaj în spaţiul dintre degetul mare şi arătător (la baza lor), de la ambele mâini;

– percuţia vertebrei dorsale 7 (D_7) un minut, pauză 2 minute; percuţia vertebrei dorsale 10 (D_{10}) un minut, pauză 2 minute; percuţia vertebrei dorsale 11 (D_{11}) un minut.

Aceste manevre vor fi executate zilnic, câteva zile la rând, apoi timp de trei săptămâni numai percuţia vertebrei dorsale 7 (D_7), zilnic, de trei ori pe zi, timp de un minut.

Crenoterapie

Olăneşti, Călimăneşti-Căciulata, Malnaş, Sângeorz, Slănic Moldova, Tinca.

Atenţie! Crenoterapia este contraindicată bolnavilor cu colici frecvente însoţite de fenomene inflamatorii.

LITIAZA RENALĂ

• Precipitarea sărurilor din urină în concreţiuni sub formă de nisip sau de calculi reprezintă litiaza renală. Ca şi în litiaza biliară, unele persoane poartă calculii toată viaţa (în bazinet) fără a acuza vreo suferinţă. Când calculii se deplasează şi migrează în căile urinare, bolnavul acuză dureri violente în regiunea lombară (şale), cu iradieri către organele genitale externe.

În funcţie de compoziţia lor chimică, calculii renali sunt de trei feluri: uratici (duri, galben-bruni), fosfatici

(moi, sfărâmicioşi şi alb-gălbui) şi oxalici (neregulaţi, cenuşii).

Măsuri igienice

– evitarea mersului cu motocicleta, cu căruţa, a călăritului, pentru a nu provoca migrarea calculului în căile urinare, cauza principală a colicilor renale.

Dietoterapie

Regimul alimentar va fi în funcţie de natura calculului.

• Litiaza urică

Alimente permise: lapte şi derivatele sale, fructe şi legume (cu excepţia celor menţionate mai jos), pâine albă, paste făinoase, lămâi, miere, dulceaţă etc.

Alimente interzise: carne de viţel, de porc, de porumbel, creier, heringi, sardine, spanac, conopidă, sparanghel, legume uscate, ciuperci, băuturi alcoolice.

• Litiaza oxalică (cea mai frecventă)

Beneficiază mai puţin de dietoterapie, întrucât acidul oxalic, provenit din alimente, participă mai puţin la formarea calculilor respectivi.

Alimente interzise: grepfruturi, lămâi, mere, pere, conopidă, spanac, ştevie, coacăze, prune, mazăre, castraveţi, cartofi, ceai, cacao, ciocolată, măcriş, smochine, sfeclă roşie, agrişe.

• Litiaza fosfatică

Alimente permise: lapte, brânzeturi, fructe, legume, ape minerale alcaline, gălbenuş, ciocolată, ficat, mazăre verde, carne de oaie, carne de vacă etc.

Bolnavii cu litiază vor consuma aproximativ 2 litri de lichide pe zi (numai cu avizul medicului). Toamna vor face cure de struguri, 1–2 zile pe săptămână, câte 1–2 kg exclusiv.

Fitoterapie

Uz extern (numai pentru calculii mici situați în bazinet, uretere și vezica urinară):

– infuzie de: coji de mere uscate (50 g la 1 litru de apă), se bea întreaga cantitate într-o zi, fracționat însă; frunze de mesteacăn (o linguriță la o cană de apă), 2–3 căni pe zi;

– decoct de: mătase de porumb (30 g la 1 litru de apă, fierbere 2 ore), se bea întreaga cantitate, fracționat, în cursul dimineții; țelină (30 g la 1 litru de apă, fierbere 15 minute), se bea întreaga cantitate într-o zi, fracționat însă; unul din aceste preparate va fi consumat zilnic, câteva zile la rând;

– sevă de mesteacăn, o jumătate de pahar, dimineața, pe nemâncate, 15 zile în fiecare lună, două luni la rând.

Crenoterapie (numai pentru formele simple cu eliminarea spontană a calculilor), cu avizul medicului: Olănești, Călimănești-Căciulata, Tușnad, Borsec, Buziaș, Lipova, Slănic Moldova.

LUMBAGO

• Durerile survenite în regiunea lombară (șale) sunt cunoscute sub denumirea de lumbago (lat. *lumbus* = rinichi). Ele pot avea un caracter acut, apărând după un efort mare și brusc, sau cronic, exacerbându-se în mod periodic, datorită eforturilor fizice, statului prea mult timp în picioare, frigului, umezelii etc. Durerile lombare pot avea și alte cauze: traumatisme ale coloanei lombare, hernierea discului intervertebral, ar-

troză lombară, tulburări de statică vertebrală, spondilită anchilozantă, cancer vertebral, boli de uter sau prostată, tuberculoză vertebrală etc.

De reținut! Pentru durerile lombare care persistă, adresați-vă medicului pentru a le stabili cauza și a primi un tratament corespunzător.

Măsuri igienice

– personale cu o astfel de suferință trebuie să evite eforturile fizice mari, statul prea mult timp în picioare, frigul, umezeala etc.

Remedii pentru lumbago acut

– repaus pe un pat tare, eventual cu o scândură pusă sub saltea, într-o poziție în care durerile dispar, ca de exemplu stând pe o parte, cu genunchii îndoiți (așa-zisă poziție în „cocoș de pușcă"), sau stând pe spate, sprijinit pe o pernă mare, cu genunchii îndoiți;

– repausul cu fața în jos este contraindicat;

– aplicații locale de: comprese calde cu apă simplă sau amestecată cu puțin oțet; cataplasme cu cimbrișor încălzit la sobă, cu frunze de urzicuță fierte și amestecate cu albuș de ou sau fierte numai în oțet (pasta respectivă, cât mai caldă posibil, se pune între două bucăți de pânză), cu fân fiert cât mai cald, pentru 15–20 de minute;

– băi generale sau numai pentru jumătatea inferioară a corpului, calde, cu: infuzie de coacăze (2 pumni plante la 2 litri de apă); infuzie de frunze de pin (2 pumni la 2–3 litri de apă), pentru o durată de 10 minute;

– aplicare locală de: sticle cu apă caldă, ţigle sau cărămizi calde (atenţie la arsuri), pernă electrică, ventuze de o parte şi de alta a coloanei vertebale;

– „călcarea" regiunii dureroase cu fierul cald (pe piele se va pune o hârtie groasă sau o bucată de pânză îmbibată sau stropită cu esenţă de terebentină). Atenţie la arsuri!

– fricţie locală cu: unguent de măghiran (100 g frunze uscate + 500 g untură topită + 1/4 litru de untdelemn, amestecul respectiv fiind încălzit într-o baie marină timp de 3 ore).

Fitoterapie (pentru lumbago acut)

Uz intern:

– infuzie de: frunze de coacăze (100 g) + frunze de frasin (50 g) + flori de barba caprei (50 g); din acest amestec se ia o lingură şi se pune la infuzat într-o cană de apă, 3–4 căni pe zi;

– decoct de coajă de tei (din partea dinăuntru a cojii) – 30 g la 1 litru de apă, fierbere 15 minute, la foc blând; această cantitate se bea în timp de 2 zile.

Reflexoterapie (pentru lumbago acut)

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: coloana vertebrală, insistându-se pe segmentul lombar;

– percuţia vertebrei dorsale 5 (D_5) un minut, o lovitură pe fiecare secundă, pauză 2 minute; percuţia vertebrei dorsale 10 (D_{10}) un minut, o lovitură pe secundă pauză 2 minute; percuţia vertebrei dorsale 5 (D_5), 30 secunde, o lovitură pe secundă.

Aceste manevre vor fi executate zilnic, timp de 15 zile la rând.

Creno-şi talasoterapie
Vezi: Artroza
Kinetoterapie
} pentru *lumbago cronic*

Exerciţiile vor fi executate numai în perioada nedureroasă, de mai multe ori pe zi. Dacă pe parcursul exerciţiilor apar dureri, ele trebuie întrerupte şi reluate mai târziu. Înaintea exerciţiilor se recomandă un duş cald sau o cataplasmă caldă (menţionate mai înainte).

Exerciţii de postură (fig. 41)

A. Culcat pe spate cu genunchii îndoiţi, se încearcă desprinderea de sol a spatelui, în primele şedinţe cu ajutorul mâinilor introduse sub şale. Acest exerciţiu va fi executat zilnic, mai multe zile la rând.

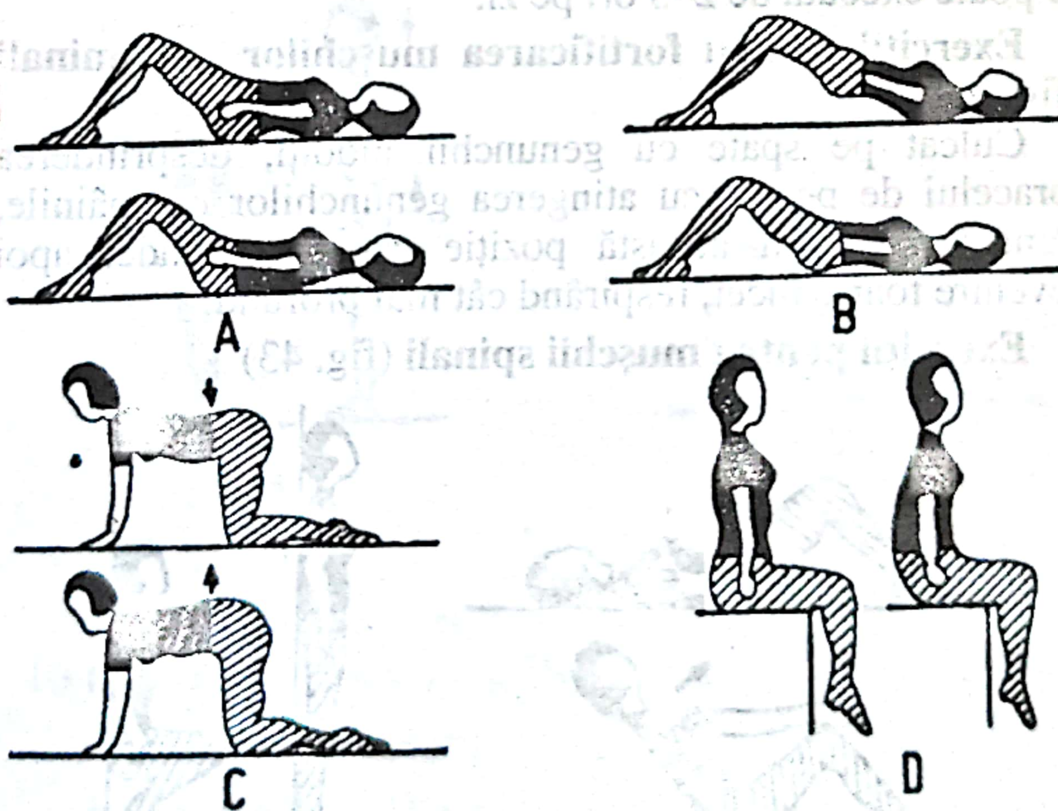


Fig. 41

B. Culcat pe spate, corpul va fi desprins de la sol, rămânând sprijinit numai pe călcâie și torace (la nivelul umerilor), pentru câteva secunde, cu revenire în poziția inițială. Acest exercițiu, care trebuie să fie total nedureros, va fi executat zilnic, mai multe zile la rând.

C. Din poziția „patru labe“, cu genunchii ușor depărtați, bazinul și coloana dorso-lomo-sacrală vor fi basculate în jos și în sus, de mai multe ori, imitând pisica într-o anumită ipostază.

D. Așezarea pe marginea unei mese sau pe un taburet, apoi bascularea înainte și înapoi a bazinului, de mai multe ori.

Exercițiile vor fi executate câteva zile la rând, singure, apoi, unul după altul într-o singură ședință, care trebuie să dureze 5–10 minute. Un astfel de exercițiu combinat se poate executa de 2–3 ori pe zi.

Exerciții pentru fortificarea mușchilor abdominali (fig. 42)

Culcat pe spate cu genunchii îndoiți, desprinderea toracelui de pe sol cu atingerea genunchilor cu mâinile, rămânându-se în această poziție câteva secunde, apoi revenire foarte încet, respirând cât mai profund.

Exerciții pentru mușchii spinali (fig. 43)

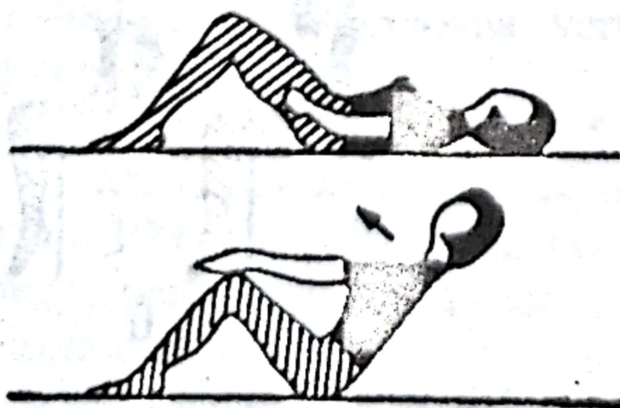


Fig. 42

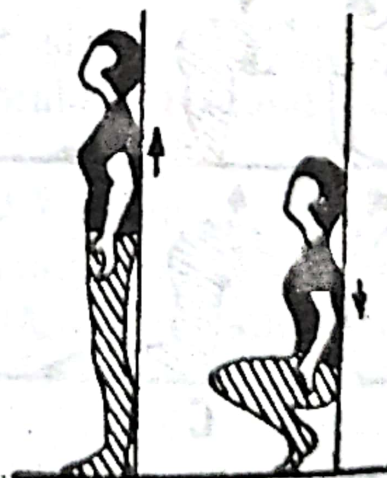


Fig. 43

A. Stând lângă perete, se „suge“ abdomenul, în același timp încercând alungirea corpului, ca și cum s-ar împinge o greutate pusă pe cap. În acest timp tălpile vor rămâne fixate la sol. În această poziție se stă câteva secunde, după care urmează o perioadă de relaxare.

B. Stând pe spate, genunchii se vor îndoi și vor fi aduși până la piept, după care vor fi strânși cu mâinile; în această poziție se va rămâne câteva secunde, apoi se revine.

Exerciții pentru mușchii membrelor inferioare (fig. 44)

Stând în picioare, lipit de perete, cu mâinile pe lângă corp, se va aluneca în jos, cu îndoirea genunchilor, apoi revenire, în poziția inițială (tot lipit de perete). În timpul exercițiului bazinul va fi basculat înapoi.

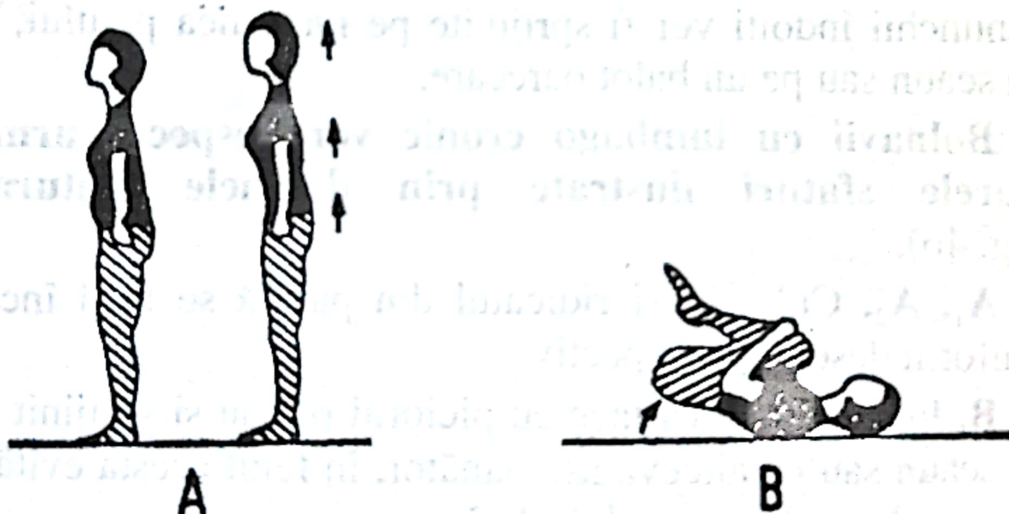


Fig. 44

Aceste ultime trei exerciții vor fi executate de 10–15 ori, unul după altul, de două ori pe zi.

Exerciții de relaxare (fig. 45)

A. Se rămâne suspendat de mâini (la o bară fixă) cât mai mult timp posibil, revenirea la sol făcându-se încet, nu prin săritură.

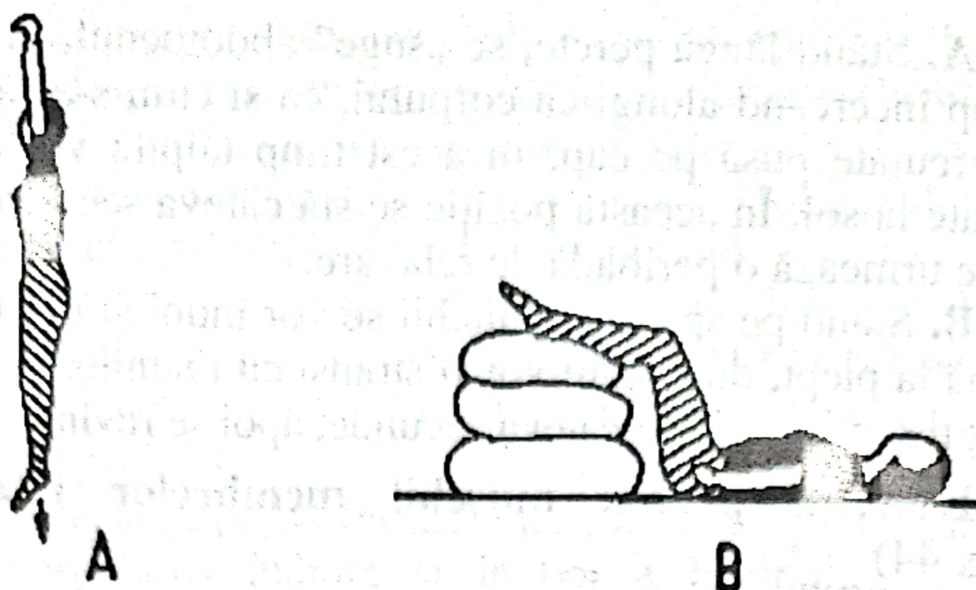


Fig. 45

B. Culcat cu fața în sus, membrele inferioare cu genunchii îndoiți vor fi sprijinite pe marginea patului, pe un scaun sau pe un balot oarecare.

Bolnavii cu lumbago cronic vor respecta următoarele sfaturi ilustrate prin desenele alăturate (fig. 46).

A_1, A_2. Culcatul și ridicatul din pat să se facă încet, conform desenului respectiv.

B. Încălțatul se va face cu piciorul ridicat și sprijinit pe un scaun sau pe altceva asemănător, în felul acesta evitân-du-se aplecatul prea mult în față.

C. În mașină se va sta cu genunchii cât mai mult îndoiți, nu cu picioarele întinse.

D. În timpul mersului se va călca mai mult pe călcîie.

E. Se va sta, timp de mai multe minute, lipit de perete cu tot corpul (cap, spate, gambe, călcâie).

F. În timpul urcatului scărilor, corpul va fi aplecat în față, ca și cum s-ar urca pe o pantă.

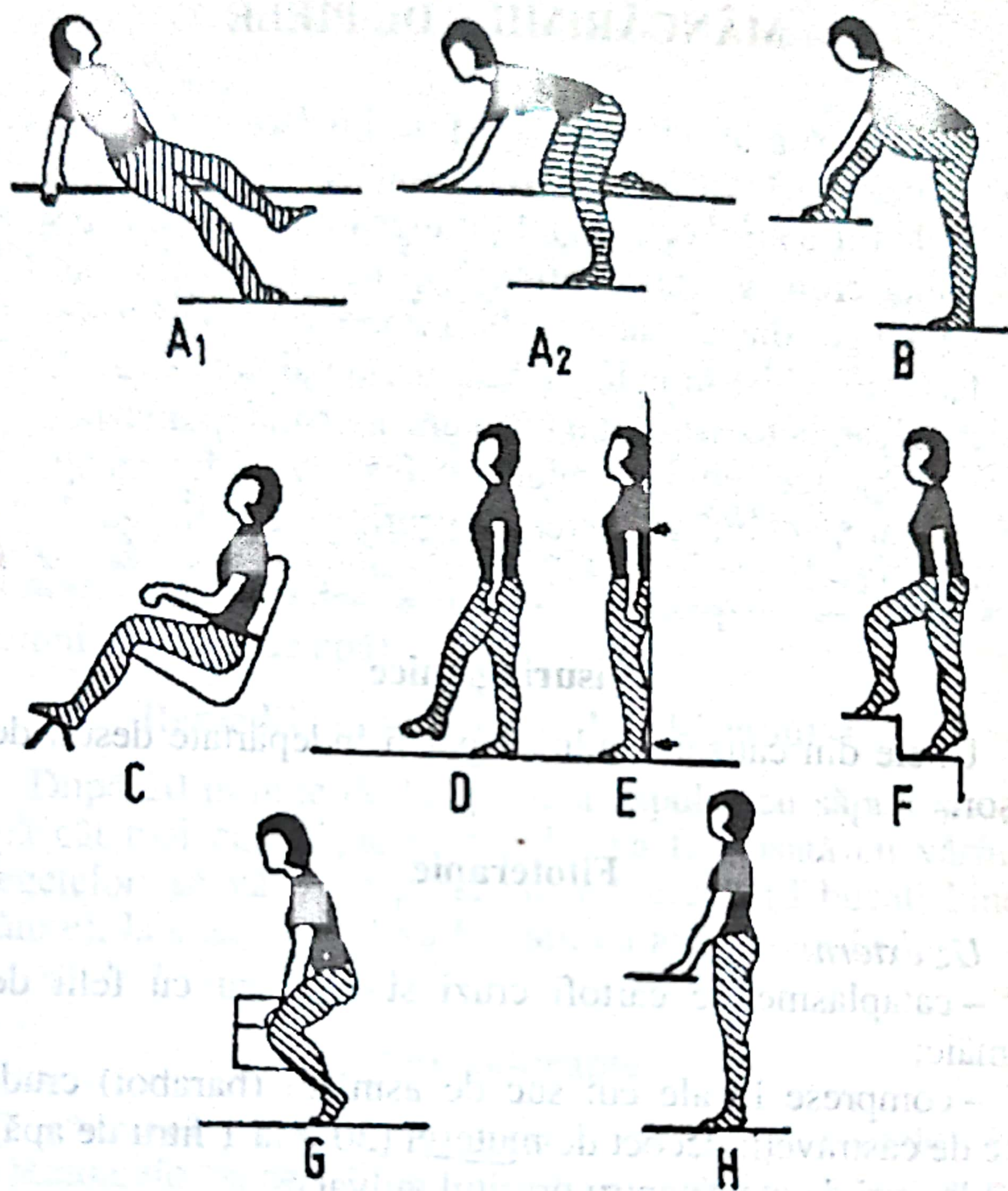


Fig. 46

G. Ridicarea unei greutăți se va face întotdeauna cu genunchii îndoiți și spatele cât mai drept, în timp ce abdomenul va fi „supt".

H. Masa trebuie să aibă o înălțime convenabilă, pentru a se evita statul cu spatele încovoiat prea mult, ceea ce ar produce dureri.

MÂNCĂRIMILE DE PIELE

• Mâncărimile de piele sau pruritul (lat. *pruritus* = mâncărime) au nenumărate cauze: unele boli de piele (urticarie, eczeme), boli digestive (colită, apendicită cronică, constipaţie), boli hepato biliare, boli de sânge, diabet zaharat, boli endocrine, viermi intestinali, chist hidatic, îmbrăcăminte sintetică, unele medicamente (aspirină, bromuri, morfină, pomezi cu antiobiotice, cu sulfamide), cafea, ceai, detergenţi, sudoare, schimbarea vremii (pruritul de vară sau de iarnă) etc.

Măsuri igienice

Unele din cauzele amintite pot fi îndepărtate destul de uşor.

Fitoterapie

Uz extern:

– cataplasme de cartofi cruzi şi raşi sau cu felii de lămâie;

– comprese locale cu: suc de asmăţui (baraboi) crud; suc de castraveţi; decoct de muţeşel (30 g la 1 litru de apă) + 2 linguri de oţet (pentru pruritul vulvar);

– spălări locale cu decoct de: morcovi (40 g la 1 litru de apă), lipan (100 g rădăcină proaspătă la 1 litru de apă, fierbere 15 minute, apoi lăsată la infuzat 10 minute).

Hidroterapie

– stropiri cu apă rece, simplă sau cu puţin oţet, pe regiunea respectivă;

– băi reci, generale sau parţiale, câteva secunde;

– afuziuni sau băi reci la picioare (2–3 minute);
– băi reci de șezut, de câteva secunde, pentru prurit la nivelul scrotului;
– băi reci de șezut pentru prurit la nivelul anusului, câteva secunde.

Remedii pentru pruritul intens

– tamponări locale cu oțet rece;
– aplicare de gheață (pe regiuni limitate) sau argilă rece (3 părți) + oțet (o parte);
– băi călduțe (32°C) cu tărâțe (600 g fierte în 2 litri de apă, timp de 20 de minute, apoi vărsate în baie);
– băi calde, generale, cu decoct de paie de ovăz (2 pumni la 1 litru de apă).

Remedii pentru pruritul pielii capului

După 20 minute de la spălarea capului cu săpun și cu apă cât mai caldă, pielea capului va fi masată cu vârful degetelor; se va unge părul cu ouă crude (3 bucăți bine bătute); la sfârșit părul va fi clătit cu apă și oțet (o lingură de oțet la 1 litru de apă).

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: ficat, hipofiză, tiroidă, suprarenale, puncte limfatice.

MENOPAUZA (TULBURĂRI)

• Menopauza este un fenomen fiziologic caracterizat prin încetarea definitivă a menstruației (gr. *men* = lună; *pausis* = încetare), ce survine în jurul vârstei de

50 de ani. În cele mai multe din cazuri, ea este însoțită de nervozitate, insomnie, bufeuri de căldură, dureri de cap etc. Acest ansamblu de simptome mai este cunoscut sub denumirea de climacteriu (gr. *klimacter* = scară, grad). Menopauza se poate instala și artificial, ca urmare a extirpării sau iradierii ovarelor.

Dietoterapie

Alimentație echilibrată din care să nu lipsească fructele, legumele și apele minerale; 1–2 zile pe săptămână fructe și legume exclusiv.

Alimente de evitat: carnea, făinoasele, cafeaua, ceaiul, alcoolul, condimentele.

Fizioterapie

Uz intern:

– pentru bufeuri de căldură și palpitații: infuzie de: păducel (o lingură de flori, frunze și fructe la o cană de apă), o cană pe zi; salvie (20 g flori și frunze la 1 litru de apă), 3 căni pe zi;

– pentru întârzierea menstruațiilor, hemoragii și dureri pelvine: infuzie de coada șoricelului (30 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; decoct de frunză de viță de vie (50 g la 1 litru de apă), fierbere 10 minute, apoi infuzat 10 minute), 3 căni pe zi; suc proaspăt de urzici, 100 g în fiecare zi;

– pentru amețeli: infuzie de cimbrișor (15 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi;

– pentru dureri de cap: infuzie de mentă (50 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi.

Hidroterapie

– pentru bufeuri de căldură și nervozitate: băi reci la picioare sau la jumătatea inferioară a corpului, cu o durată de 5–10 minute.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: hipofiză, ovare și uter;
– presiuni cu coada lingurii pe limbă, cât mai posterior, timp de 5–10 minute.

Climatoterapie

Orice stațiune situată până la altitudinea de 800 metri, pentru bioclimatul sedativ, mai ales stațiunile de munte și dealuri.

MENSTRUAȚIA (TULBURĂRI)

• Este o pierdere lunară (lat. *menstrus* = lună) de sânge uterin, ce survine la fiecare 28 de zile, pe o durată de 3 zile. Tulburările menstruației sunt: depășirea duratei peste 7 zile (menoragie); menstruație însoțită de dureri (dismenoree); menstruație neregulată (apare la intervale mai mici sau mai mari de timp); absența menstruației (amenoree). Mai trebuie spus că menstruația încetează pe parcursul sarcinii.

1. Menoragie

Dietoterapie

Alimente-medicament: ficat, gălbenuș, fructe uscate, pătrunjel, spanac, urzici, varză roșie, ridichi, mazăre,

ciuperci (sunt bogate în fier); produse lactate (bogate în calciu); sare de mare, pește (bogat în iod) etc.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: troscot (o lingură la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; traista ciobanului (2–3 linguri la o cană de apă), 4–5 linguri pe zi;

– decoct de troscot (o lingură la o cană de apă), 2–3 căni pe zi.

Reflexoterapie

– masaj energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: uter și ovare;

– presiuni puternice cu vârful degetului, de o parte și alta a vertebrei dorsale 7 (D_7), timp de 30 de secunde, pauză 2 minute; percuția vertebrei dorsale 7 (D_7) timp de un minut, câte o lovitură pe secundă; presiuni puternice de o parte și de alta ale aceleiași vertebre, timp de 30 secunde;

– apăsarea cu dinții unui pieptene sau cu unghiile pe dosul mâinilor de mai multe ori.

2. Dismenoree

Măsuri igienice

Evitarea oboselii, a statului în picioare și a mersului pe tocuri prea mult timp.

Dietoterapie

Alimente-medicament: salata și pătrunjelul.

Alimente de evitat: ceaiul, cafeaua, condimentele, băuturile alcoolice.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: coada șoricelului (o lingură la o cană de apă), 2 căni pe zi, 8 zile la rând înaintea menstruației; frunze de salvie (o linguriță la o cană de apă), 2–3 căni pe zi, 8 zile la rând înaintea menstruației; flori de mușețel (25 g la o cană de apă), o cană sau două pe zi, până la încetarea durerilor; frunze de melisă (25 g la o cană de apă), alternativ cu infuzia de mușețel, una sau două căni pe zi, până la încetarea durerilor.

Uz extern:

– cataplasme calde cu frunze de varză pe partea inferioară a abdomenului.

Reflexoterapie

– masaj energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: ovare, uter și hipofiză;

– presiuni cu coada lingurii în centru limbii, apoi pe marginile ei, timp de 2–3 minute;

– percuția vertebrei dorsale 9 (D_9) de trei ori câte un minut, cu pauze de 30 secunde, cu patru zile înainte de menstruație, zilnic;

– presiuni puternice cu unghia la baza degetelor mare și arătător de la mâini.

3. Oligomenoree (reducerea frecvenței menstruației)

Dietoterapie

Alimente-medicament: mărar și pătrunjel.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de pelin (2 linguri la o cană de apă), 2 linguri la fiecare oră;

– macerat de: mentă, rozmarin, salvie și pelin (o linguriță din fiecare la 2 litri de vin, macerat timp de 8 zile), un pahar pe zi, cu 10 zile înaintea menstruației.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: organe genitale și hipofiză;

– percuții alternante, pe vertebra cervicală 7 (C_7) și dorsală 9 (D_9), de trei ori pe fiecare, câte un minut, cu pauze de 2 minute, zilnic, 10 zile înaintea menstruației.

MIGRENA

• Se manifestă sub forma unei crize dureroase, cu durată variabilă, de la câteva ore la câteva zile. Spre deosebire de cefalee, unde durerile cuprind tot capul, în migrenă ele se manifestă numai la o jumătate de cap, fiind însoțite de: grețuri, vărsături, lăcrimare, umflare a pleoapelor etc.

Cauzele migrenei sunt numeroase: unele boli ale intestinelor sau veziculei biliare, artroza cervicală, tulburările de vedere, sinuzita, oboseala, abuzul de alcool sau tutun etc.

Măsuri igienice

Îndepărtarea cauzelor amintite.

Dietoterapie

Alimente-medicament: ridichi, fasole verde, măcriș, ape minerale alcaline.

În timpul crizelor: o cafea foarte concentrată și dulce[1].

Alimente de evitat: vânat, crudități, crustacee, băuturi alcoolice, condimente și alimente care provoacă reacții alergice (*Vezi:* Alergia), deoarece migrena poate fi de natură alergică.

Fitoterapie

Uz extern: comprese pe locul dureros cu infuzie rece de mentă (30 g la 1 litru de apă).

Uz intern:

– infuzie de:iasomie (15 g flori uscate la 1 litru de apă), 2–3 căni pe zi; măghiran (40 g flori și frunze uscate la 1 litru de apă), 2–3 căni pe zi; flori de tei (30 g flori uscate la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; mentă (30 g la un litru de apă), 3 căni pe zi;

– prizare de frunze uscate de busuioc, foarte bine mărunțite, puse în palmă.

Hidroterapie

– comprese cu apă rece pe cap;

– pungă de gheață pe cap (1–2 minute), apoi pe fețele laterale ale gâtului;

– comprese cu apă rece sau băi reci la picioare, câteva minute;

– duș rece la picioare, timp de un minut, apoi masarea cefei și a spatelui (pentru migrena survenită după un efort intelectual prelungit);

– afuziuni reci (16–18 °C) la picioare, până la genunchi sau mult mai sus;

– afuziuni reci (16–18°C) pentru jumătatea inferioară a corpului, timp de 5–10 secunde;

---

[1] Cafeina accelerează circulația sângelui, iar zahărul acționează împotriva grețurilor, destul de frecvente în timpul crizei.

– mers în picioarele goale prin apă rece, prin iarbă după ploaie sau prin roua de dimineaţă.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: echilibru, paratiroide, stomac, ficat, veziculă biliară;

– masajul energic la degetele mari de la mâini şi de la picioare, apoi tracţionarea lor de câteva ori în sens longitudinal.

• Pentru migrena cu localizare frontală:

– percuţia vertebrei cervicale 3 (C_3) de trei ori, câte 30 de secunde, pauză 2 minute, apoi presiuni bilaterale timp de câteva secunde;

– masaj între sprâncene, pe frunte şi pe ceafă.

MIOPIA

• Printre defectele principale ale vederii se numără şi miopia. În acest caz subiectul vede mai bine de aproape decât de la distanţă. Globul ocular al miopului este mai lung şi imaginea se formează înaintea retinei. Acest defect se corectează cu ochelari sau cu lentile de contact.

În China, pentru miopie se mai foloseşte masajul energetic al unor puncte de acupunctură, chiar în scop profilactic, începând încă de la vârstă preşcolară. Copiii sunt învăţaţi să-şi maseze singuri aceste puncte, zilnic, timp de 10 zile, după care urmează o pauză de două

săptămâni. Un astfel de tratament profilactic se execută în mai multe serii pe an.

Iată care sunt aceste puncte (fig. 47):

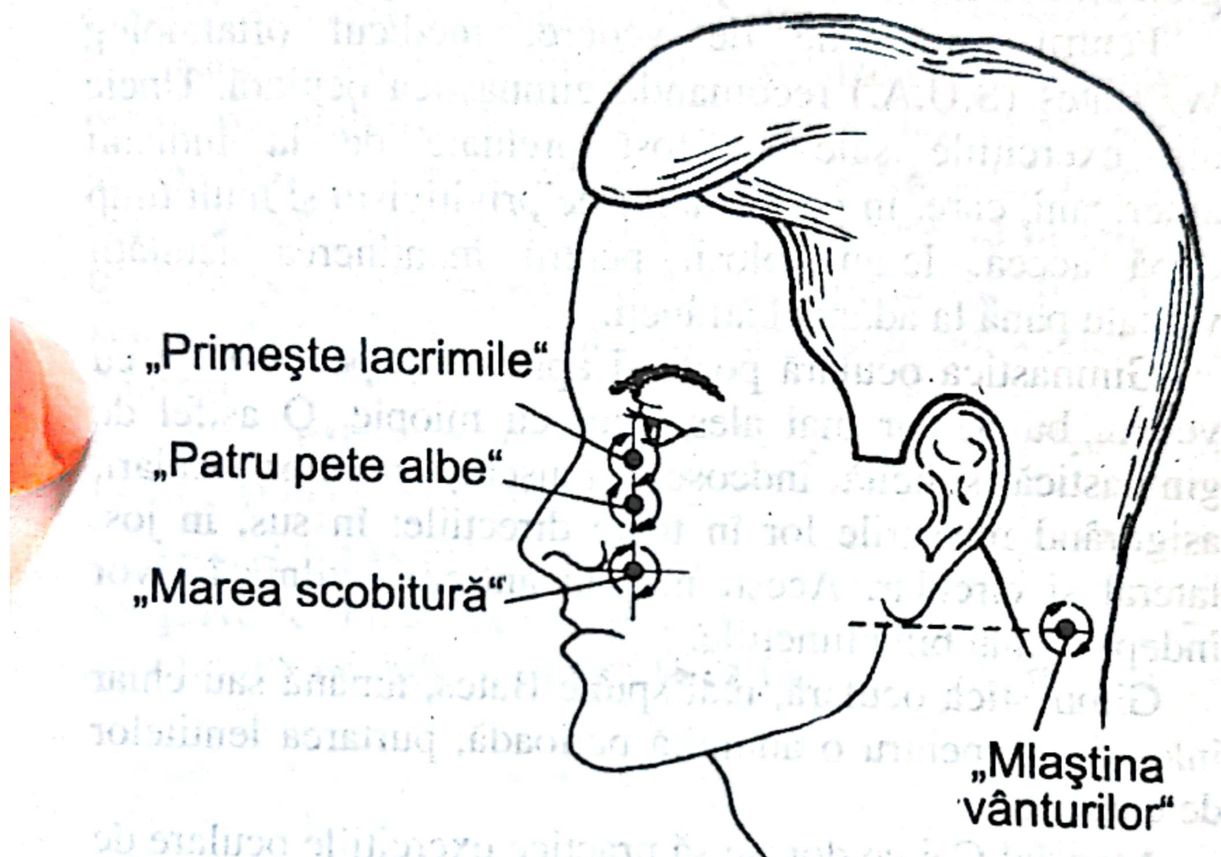


Fig. 47

Punctul „Primește lacrimile" situat sub marginea orbitei (se masează timp de 2–3 minute, energic). Alte indicații: lăcrimare, spasme ale pleoapelor (masajul va fi blând).

Punctul „Patru pete albe", situat sub punctul de mai sus, într-o mică scobitură (se masează 2–3 minute, energic). Alte indicații: nistagmus și spasmele pleoapelor (masaj blând).

Punctul „Marea scobitură", situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă (subiectul privind înainte) cu orizontala de sub nas (se masează 2–3 minute, energic).

Punctul „Mlaștina vânturilor“, situat pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale (se masează 2–3 minute, energic). Alte indicații: febră și glaucom (masaj blând).

Pentru tulburările de vedere, medicul oftalmolog W. Bates (S.U.A.) recomandă gimnastica oculară. Unele din exercițiile sale au fost preluate de la indienii americani, care, în perioada lor de privitivism și mult timp după aceea, le-au folosit pentru menținerea acuității vizuale până la adânci bătrâneți.

Gimnastica oculară poate fi aplicată și persoanelor cu vedere bună, dar mai ales celor cu miopie. O astfel de gimnastică solicită îndeosebi mușchii globilor oculari, asigurând mișcările lor în toate direcțiile: în sus, în jos, lateral și circular. Acești mușchi antrenați zilnic își vor îndeplini mai bine funcțiile.

Gimnastica oculară, mai spune Bates, amână sau chiar înlocuiește, pentru o anumită perioadă, purtarea lentilelor de corecție.

Atenție! Cei ce doresc să practice exercițiile oculare de mai jos, să se prezinte, totuși, la un medic oftalmolog.

Exercițiul I: închiderea ochilor pentru câteva minute, timp în care gândurile se vor îndrepta spre un eveniment cât mai plăcut din viața noastră. Acest exercițiu contribuie la o relaxare psihică și musculară locală.

Exercițiul II: închiderea ochilor, urmată de acoperirea lor cu palmele, astfel încât întunericul să fie deplin. Exercițiul are ca efect o relaxare psihică și musculară locală, fiind un excelent remediu în stările de oboseală oculară. Durata acestui exercițiu nu trebuie să depășească câteva minute, timp în care ochii se vor deschide o singură

dată, pentru câteva fracțiuni de secundă, spre a fixa un obiect dinainte ales.

Exercițiul III: stând cu picioarele ușor depărtate se execută mișcări de balansare a trunchiului; la fiecare balansare într-o parte, sprijinul se realizează pe un singur picior (celălalt fiind ridicat), iar trunchiul se răsucește astfel încât peretele din acea parte să fie vizibil câteva secunde. Mișcările de balansare se accelerează progresiv, o dată cu răsucirea trunchiului, până la obținerea senzației de deplasare în sens invers a obiectelor din cameră.

Acest exercițiu contribuie la combaterea oboselii ochilor și la ameliorarea vederii.

Exercițiul IV: stând în picioare sau așezat pe un scaun, se privește litera cea mai mare și mai groasă de pe optotipul medicului oftalmolog apoi alte litere, din ce în ce mai mici.

Acest exercițiu, menit să contribuie la fixarea centrului unui obiect, este cu atât mai eficace, cu cât distanța de unde se privește este mai mică, iar lumina din încăpere mai slabă.

Exercițiul V: ori de câte ori se ivește prilejul, e bine să expunem ochii închiși la soare sau la lumina unui bec electric puternic, timp de câteva minute, sau spre albastrul cerului, dimineața, imediat după sculare. Acest exercițiu ameliorează circulația sângelui la nivelul ochilor și a umorilor sale. Pentru o singură clipită, ochii vor fi deschiși. Acest exercițiu va fi executat câteva săptămâni la rând, la fiecare 2–3 zile.

Exercițiul VI: stând așezat pe un scaun cu ochii închiși acoperiți cu palmele, aducem în memoria vizuală

un obiect de culoare neagră sau o literă de aceeaşi culoare. Acest exerciţiu stimulează zona cerebrală psihovizuală şi ameliorează interpretarea imaginilor pe retină.

Exerciţiul VII: stând în picioare sau aşezat pe scaun, se citesc toate literele de pe optotip, de la 3–6 metri distanţă sau chiar mai mult. Se va reţine una din literele de pe ultimul rând, după care ea va fi readusă în memoria vizuală, cu ochii închişi şi acoperiţi cu palmele. Fazele exerciţiului se repetă de mai multe ori.

Acest exerciţiu se efectuează în fiecare zi, timp de 5 minute, pentru îmbunătăţirea acuităţii vizuale.

Exerciţiul VIII: constă din fixarea unui obiect timp de câteva fracţiuni de secundă, urmată de închiderea ochilor şi acoperirea lor cu palmele. Exerciţiul se va repeta de mai multe ori pe zi.

Pentru dobândirea unei cât mai bune acuităţi vizuale, acestor exerciţii li se mai pot adăuga şi altele, constând din mişcarea globilor oculari în toate direcţiile, cât mai mult posibil – în sus, în jos, la dreapta, la stânga – urmată de rotiri ale ochilor. În timpul executării acestor exerciţii, capul trebuie ţinut imobil.

Exerciţiile de rotire a globilor oculari se execută în prima zi o singură dată, durata lor fiind cât mai scurtă. După câteva zile se recomandă efectuarea a două şedinţe pe zi. Aceste exerciţii contribuie la reeducarea şi tonificarea muşchilor slăbiţi, fiind destinate bolnavilor de miopie sau de astenopie musculară (oboseala muşchilor oculari drepţi interni).

De reţinut! Pentru reuşită exerciţiile vor fi executate corect, cu răbdare şi perseverenţă.

MUŞCĂTURA DE VIPERĂ

• Se caracterizează prin două răni mici (înţepate), roşii. După muşcătură şi introducerea veninului, la 10–15 minute, locul respectiv se umflă, se înroşeşte şi devine foarte dureros; după 6 ore pielea se învineţeşte şi apar peteşii hemoragice.

După 12 ore pielea prezintă hematoame şi flictene mari pline cu un lichid seros, care, pe parcurs, devine hemoragic. Ultima fază este caracterizată prin necroză şi cangrenă.

Pe lângă aceste manifestări locale, victima mai prezintă şi alte semne, generale: greţuri, vărsături, ameţeli, dureri de cap, sete, dureri musculare, diaree cu sânge, tulburări respiratorii şi chiar sincopă urmată de moarte, dacă nu s-a intervenit de urgenţă.

Primul ajutor (poate fi acordat de oricine)

– aplicarea, în mare grabă, a unui garou deasupra muşcăturii (curea, cravată, coardă de cauciuc), cu notarea orei când a fost pus; aplicarea garoului după 30 de minute de la muşcătură va fi de prisos; în drum spre spital, garoul va fi slăbit uşor, la fiecare 15 minute;

– cele două răni vor fi unite printr-o incizie rapidă, pentru uşurarea scurgerii sângelui, cu o lamă de bărbierit sau de briceag ascuţită, trecute printr-o flacără, apoi răcite;

– rana poate fi cauterizată cu fierul roşu;

– apoi, pe rană se aplică comprese sterile, iar în lipsa acestora flori de grozamă[1] foarte bine spălate sau ceapă crudă şi mărunţită;

---

[1] S-a constatat că oile care mănâncă flori de grozamă (drobiţă) sunt imune la muşcătura de viperă.

– veninul poate fi extras din rană cu ajutorul unei ventuze;

– după acordarea primului ajutor la faţa locului, victima va fi transportată la spital, pe o targă sau într-un vehicul, mersul pe jos fiind interzis, deoarece el contribuie la difuzarea mai rapidă a veninului în corp; pe drum victima va consuma numai băuturi calde, cele alcoolice fiind total interzise.

Pentru prevenirea muşcăturilor de viperă, medicina populară din Franţa recomandă următorul remediu: frecarea încălţămintei şi a picioarelor cu usturoi zdrobit, al cărui miros caracteristic îndepărtează vipera.

Pentru evitarea muşcăturilor de viperă, în regiunile muntoase din Banat, Oltenia, Hunedoara şi Dobrogea, unde această reptilă poate fi întâlnită la tot pasul, se va umbla numai încălţat, iar după înserare mersul trebuie făcut cu cea mai mare grijă, pentru a nu trece prea aproape sau chiar pentru a nu călca vreo viperă, din cauza întunericului. Mai trebuie spus că vipera nu atacă decât atunci când se simte în pericol. Deci, un astfel de şarpe nu va fi niciodată zgândărit, ci ocolit, de îndată ce a fost observat.

MUŞCĂTURA DE MEDUZĂ

• Muşcătura de meduză (mai exact atingerea unei meduze) provoacă dureri locale şi apariţia unei papule foarte pruriginoase. Persoanele alergice pot prezenta şi alte simptome: amorţeli, greaţă, moleşeală şi chiar stare de şoc (dacă nu se intervine de urgenţă). Fenomene locale asemănătoare survin şi atunci când, din greşeală, ne aşezăm pe o meduză moartă, adusă de valuri la ţărm.

Atenție! Meduzele sunt greu de observat pe nisip, din cauza transparenței corpului lor.

Primul ajutor

– repaus la orizontală;
– spălarea locului respectiv cu apă de mare, nu cu apă dulce, prin turnări ușoare, fără presiune;
– comprese locale cu apă caldă sau presărare de nisip cald (pentru calmarea durerilor);
– scărpinatul pielii este interzis.

Dacă bolnavul prezintă o stare de moleșeală, grețuri, amorțeli etc., va fi trimis de urgență la cel mai apropiat punct sanitar.

NEVRALGIA

• Este o durere care iradiază de-a lungul traseului unui nerv (gr. *neuron* = nerv, *algos* = durere). Ea poartă numele nervului respectiv: nevralgie sciatică, crurală, intercostală, de trigemen etc.

Dietoterapie

Regim vegetarian pentru durerile cronice.

Alimente-medicament: mere sau lămâi, 1–2 zile pe săptămână, exclusiv.

Fitoterapie

Uz extern:

– comprese locale cu: infuzie de pelin (10 g la 1 litru de apă); infuzie de muguri de brad (40 g la 1 litru de apă); infuzie de flori de sulfină (200 g la 1 litru de apă) – preparatele vor fi cât mai calde;

– cataplasme calde cu: fân, frunze de varză, conuri de hamei;

– băi fierbinţi cu decoct de muguri de pin (40 g la 1 litru de apă).

Hidroterapie

– comprese cu apă cât mai caldă, urmate de masaj uscat şi tamponare cu apă rece;

– băi alternante (40–20°C) la picioare;

– băi generale fierbinţi (cu avizul medicului la vârstnici sau la cei cu boli asociate).

Reflexoterapie

Presiuni puternice cu unghia, timp de 10 minute, pe încheieturile degetelor de la mâini, insistându-se pe degetele mari, cu pauze de câteva secunde la interval de 2–3 minute.

Remedii pentru nevralgia trigeminală (facială)

– aburi la cap, 3–5 minute, apoi un duş rece pentru restul corpului;

– ţinerea în gură, de apă sau vin (cât mai calde), timp de câteva minute;

– comprese reci pe feţele laterale ale gâtului;

– băi calde, la mâini şi la picioare, cu decoct de varză tocată şi flori de cimbru (câte un pumn din fiecare la 1 litru de apă).

Remedii pentru nevralgia facială provocată de frig

– băi de aburi la cap, durată 5–10 minute, cu infuzie de mentă (50 g la 1 litru de apă);

– cataplasme pe locul dureros cu făină de muştar (va rămâne aplicată până la apariţia senzaţiei de arsură);

– cataplasme pe locul dureros cu frunze şi flori de măghiran fierte în vin roşu;

– cataplasme cu frunze şi flori de verbină, fierte în oţet;

– presiuni puternice, cu vârful unui deget, de o parte şi alta a vertebrelor cervicale 1 şi 2 (C_1–C_2).

Remedii pentru nevralgia sciatică

– cataplasme calde locale cu frunze de iederă, tăiate mărunt;

– cataplasme cu frunze de varză crudă muiate în untură topită caldă, acoperite cu o flanelă caldă;

– baterea piciorului dureros cu urzici muiate în vin sau oţet;

– cataplasme calde cu frunze şi flori de verbină, fierte în apă şi puţin oţet;

– ventuze de-a lungul piciorului;

De reţinut! În cazul folosirii unor astfel de proceduri, bolnavul va sta culcat pe un pat tare, într-o poziţie complet nedureroasă, ca, de exemplu pe o parte, cu genunchii îndoiţi (poziţia „cocoş de puşcă"); poziţia culcat cu faţa în jos este contraindicată.

– băi generale sau numai la jumătatea inferioară a corpului, cât mai fierbinţi (numai cu avizul medicului), cu o durată de 30 de minute (apa va fi menţinută la aceeaşi temperatură prin turnări repetate).

Medicul şi poetul V. Voiculescu, recomandă în cartea sa, intitulată „*Toate leacurile la îndemână*" (Editura Cartea Satului, Bucureşti) pentru nevralgia sciatică, următoarea procedură „electrică": de-a lungul piciorului dureros se vor aplica mai multe monede de aramă, peste care se va pune staniol, apoi o pânză muiată în apă sărată; după

aceasta piciorul va fi învelit într-o pânză uscată şi o flanelă groasă. Un astfel de tratament va dura câteva ore, având grijă ca la fiecare 10–15 minute pânza aplicată direct pe monedă să fie muiată în apă sărată. La nevoie, o astfel de procedură poate dura toată noaptea. La sfârşit, piciorul va fi fricţionat cu alcool sau cu rachiu, apoi va fi învelit într-o flanelă groasă.

Remedii pentru nevralgia intercostală

– cataplasme locale cu: făină de muştar, tărâţă, argilă caldă;

– băi la mâini şi picioare cu decoct cald de muşeţel (10 capete la o cană de apă).

NEVROZA

• Astenia, cefaleea, insomnia, anxietatea, iritabilitatea, iată câteva dintre simptomele nevrozei, o suferinţă întâlnită destul de frecvent în zilele noastre. Ea se instalează lent, mai ales la persoanele supuse unor solicitări nervoase continue sau excesive.

Măsuri igienice

– programul de muncă şi odihnă respectat cu stricteţe, cu petrecerea concediului într-o staţiune balneoclimaterică;

– evitarea stresurilor;

– plimbări zilnice în locuri nepoluate, mers pe jos sau cu bicicleta, exerciţii fizice, sporturi adecvate vârstei etc.

Dietoterapie

Alimentaţie bogată în vitamine şi oligoelemente.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: conuri de hamei (30 g la 1 litru de apă); 2 căni pe zi; busuioc (40 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi; muşeţel (20 g flori la 1 litru de apă), 2 căni pe zi; sulfină (30 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi.

– decoct de salată (500 g frunze la 1 litru de apă), 2 căni pe zi.

Uz extern: băi generale călduţe (32–34°C) cu infuzie de levănţică şi flori de tei (200 g din fiecare la 3 litri de apă), durată 10–15 minute.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: rinichi, uretere, vezică urinară, paratiroide, cap, plex solar, hipofiză şi tiroidă;

– împreunarea mâinilor cu degetele încrucişate şi strângerea lor cât mai puternic, apoi mişcarea lor timp de câteva minute;

– punerea degetelor de la mâini cap la cap şi executarea de presiuni, unul împotriva altuia;

– strângerea maxilarelor câteva secunde, de mai multe ori, cu pauze mici;

– strângerea unui pieptene în mână, ţinut cu dinţii în palmă.

Climato- şi crenoterapie (pentru ape sulfuroase)

Olăneşti, Căciulata, Călimăneşti, Borsec, Tuşnad, Germisara (Geoagiu), Sovata, Sinaia, Malnaş, Azuga,

Stâna de Vale, Predeal, Bușteni, Slănic-Moldova, Vatra Dornei etc.

OBEZITATEA

• Se poate spune despre o persoană că este obeză sau grasă (lat. *obesus* = gras) când greutatea sa o depășește cu aproximativ 20% pe cea normală. După unii autori greutatea normală este egală cu numărul de centimetri din înălțimea respectivă ce trece peste 100. Astfel, un bărbat de 35 de ani care are o înălțime de 175 cm, trebuie să cântărească 75 kg, iar o femeie, cu aceeași talie, cu 2–3 kg mai puțin.

Cauzele obezității sunt: abuzul de alimente, viața sedentară, unele boli endocrine etc., ereditatea având un rol important în producerea sa. În cele mai multe cazuri, obezitatea se asociază cu: hipertensiunea arterială, diabetul zaharat, ateroscleroza, artroza, varicele etc.

Dietoterapia (are cel mai important rol în procesul de slăbire)

Alimente permise (rația zilnică va fi stabilită de către medic, ținând seama de vârstă, profesie și eventuale boli asociate): lapte, iaurt, brânză de vaci, carne slabă (vacă, pasăre, pește), ouă (fierte), salată, castraveți, spanac, dovlecei, varză, fasole verde, ciuperci, conopidă, mere, portocale, pepene verde, vișine, compoturi cu zaharină, ulei de porumb, de floarea soarelui, lichide 1¼ litri/zi (creșterea diurezei contribuie la o eliminare crescută a reziduurilor din organism).

Alimente-medicament: cireșe, mere, struguri (unul dintre ele, câte 1 kg pe zi, 1–2 zile pe săptămână exclusiv); ceapă crudă, zilnic (crește diureza); păstăi de fasole (împiedică digestia glucidelor și scad glicemia); un măr înainte de masă (scade pofta de mâncare); mărar, pătlăgele, vinete, suc de praz, zilnic (produc senzația de sațietate).

Regimuri speciale: macrobiotic (1–2 săptămâni); vegetarian (2–3 săptămâni) la începutul curei de slăbire; post total (cu excepția apei și a ceaiului îndulcit cu zaharină), 1–2 zile pe săptămână; mere, pere sau struguri (unul din ele, 1 kg pe zi, exclusiv), 1–2 zile pe săptămână.

De reținut! Mesele vor fi dese (5 pe zi), fără a se consuma nimic între ele; cantitatea alimentelor va fi redusă; alimentele vor fi cât mai bine și mai mult timp mestecate în gură înainte de a fi înghițite.

Desigur, cititorul poate folosi și alte regimuri de slăbire, menționate în diverse lucrări de specialitate. Principiul de bază pentru slăbire rămâne, însă, reducerea numărului de calorii sub nevoile organismului, la 1 500–1 700 calorii pe zi, pierderea în greutate făcându-se progresiv, cu 2–4 kg pe lună, niciodată brusc, într-un timp foarte scurt.

Alimente interzise: cașcaval, brânză grasă, carne grasă, pește gras, conserve, mezeluri afumate, paste făinoase, dulciuri, fasole boabe, mărar, linte, cartofi, prune, struguri (admiși numai 1 kg pe zi exclusiv), untură, slănină, frișcă, maioneză, alcool, cafea.

Fitoterapie

Uz intern:

• Pentru creșterea diurezei:

– infuzie de: frunze de coacăze (50 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; frasin (40 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi;

– decoct de mătase de porumb 40 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi.

• Pentru acţiune laxativă:

– decoct de praz (100 g la 1 litru de apă, fierbere 15 minute), o cană, cu 10 minute înainte de masă.

Hidroterapie

– afuziuni reci sau alternative (40–20°C) pe spate sau pe coapse, 2–3 minute, la interval de două zile;

– băi reci pentru jumătatea inferioară a corpului, de câteva secunde, de 2–3 ori pe săptămână;

– baie generală caldă sau chiar fierbinte (cu avizul medicului), câteva minute, urmată de afuziuni reci la picioare și spate.

Reflexoterapie

Vezi: Celulita.

Kinetoterapie

Pentru slăbire, mişcarea are aceeaşi importanţă ca şi regimul alimentar. Ea poate fi efectuată sub diverse forme: mers pe jos sau cu bicicleta, jogging, exerciţii fizice, sporturi adecvate vârstei şi stării de sănătate (cu avizul medicului).

Psihoterapie

Pentru slăbire mai este nevoie de voinţă, perseverenţă şi răbdare şi iar voinţă, cu evitarea tuturor tentaţiilor şi influenţelor negative exercitate de către persoanele din jur.

Creno-şi climatoterapie

Staţiunea va fi aleasă în funcţie de starea sănătăţii şi de eventualele boli asociate (cu avizul medicului).

OBOSEALA

• Este o stare firească care apare după o muncă fizică sau intelectuală și care dispare după odihnă. Dacă efortul se prelungește și persoana respectivă nu a profitat de odihna necesară, apar dureri de cap, dureri musculare, reflexele încetinesc, iar randamentul în muncă scade. Această stare de epuizare, dacă se repetă, va genera alta mai gravă, cunoscută sub numele de surmenaj. În acest caz persoana respectivă mai prezintă, în plus, insomnie, nervozitate, accelerarea bătăilor inimii și a respirației etc.

În mod normal, oboseala dispare după odihnă, dar mai ales după un somn bun.

Atenție! Oboseala poate fi unul din simptomele unor boli de ficat, de rinichi, psihice, a cancerului și a tuberculozei.

Măsuri igienice

– program de muncă și de odihnă respectat cu strictețe, mers pe jos sau cu bicicleta, practicarea unui sport adecvat, în timpul liber;

– repaus obligatoriu, de 1–2 zile, după examene sau altfel de competiții;

– gimnastică;

– evitarea zgomotului;

– suprimarea tutunului, a cafelei, a băuturilor alcoolice și a medicamentelor stimulante.

Dietoterapie

Alimente-medicament: ceapă, usturoi, cimbru, caise, hrean, lapte, cartofi, morcovi, varză, mere, struguri, sfeclă

roşie (la discreţie); suc de morcovi (3 bucăţi) + suc de lămâie (o bucată) + suc de varză (o varză mică) + pătrunjel (câteva fire), în fiecare dimineaţă, timp de 2–3 săptămâni; suc de morcovi, suc de sfeclă roşie (îndulcite cu miere), 100 g pe zi; suc de mere, 50 g în fiecare dimineaţă.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de busuioc (o linguriţă la o cană de apă), o cană după fiecare masă;

– decoct de hrean (30 g rădăcină proaspătă la 1 litru de apă, fierbere 5 minute), o cană după fiecare masă.

Uz extern:

– baie caldă (35°C), generală cu: decoct de cimbrişor (80 g la 2 litri de apă); decoct de frunze de pin (3 pumni la 3 litri de apă); decoct de flori de tei (3 pumni la 3 litri de apă).

Hidroterapie

– baie generală, caldă (35–38°C), seara, timp de 10 minute;

– mers în picioarele goale prin iarba cu rouă, după ploaie, prin apă rece (la mare sau într-un râu); călcatul apei la domiciliu. (*Vezi:* Hidroterapia).

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: rinichi, uretere, vezică, paratiroide, ficat, suprarenale, tiroidă și splină;

– masajul energic al cefei (de o parte și alta a coloanei vertebrale);

– înţeparea vârfurilor degetelor de la mâini cu dinţii unui pieptene.

Climato-şi crenoterapie

Vezi: Nevroza.

ORGELETUL

• Nume dat unui mic furuncul localizat pe marginea pleoapei, la rădăcina unei gene, având forma unui bob de orez (lat. *hordeolus* = bob de orez). Orgeletul sau, în termenii medicinei populare, urciorul, debutează cu dureri, umflarea pleoapei, la câteva zile apărând o mică colecţie de puroi, care se poate deschide spontan la exterior.

Remedii până la consultul medicului

• Pentru descongestionare: în primele zile se aplică comprese locale cu apă fiartă şi răcită sau cu infuzie de muşeţel rece; apoi fierbinţi, când începe să colecteze.

• Pentru grăbirea colectării puroiului:

– cataplasme locale calde cu: frunze de salată fierte în apă; pâine amestecată cu lapte cald (după fierbere);

– comprese călduţe cu: decoct de frunze de patlagină (10 g la 150 ml apă); decoct de flori de soc uscate (50 g la 1 litru de apă);

– comprese fierbinţi cu apă simplă sau cu infuzie de muşeţel (3–5 vârfuri la o cană de apă). **Atenţie la arsuri!**

Aceste preparate vor fi folosite numai după filtrare cu ajutorul unei bucăţi de tifon foarte curat sau chiar steril. În timpul aplicării acestor preparate ochiul va sta închis.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: ochi şi puncte limfatice.

OSTEOPOROZA

• Creşterea porozităţii oaselor sau osteoporoza se întâlneşte la cel puţin 25% din populaţia trecută de 65 de ani, fiind întâlnită mai frecvent la femei (osteoporoză de menopauză), decât la bărbaţi (osteoporoză senilă), într-un raport de 7 la 1. Demineralizarea oaselor este un fenomen caracteristic vârstei înaintate. Se manifestă prin deformarea coloanei vertebrale, cu dureri locale difuze şi surde, mai ales la mers, şi ameliorate la repaus. Fracturile spontane la nivelul coloanei vertebrale şi la nivelul colului femural la vârstnici, chiar după traumatisme minore, se datoresc, în bună parte, osteoporozei.

Printre tratamentele folosite pentru osteoporoză s-au aflat şi mijloace nemedicamentoase. În scop preventiv, unul din marii specialişti, John J. Canary, de la Universitatea Georgetown din Washington, pe lângă oestrogenoterapie, recomandă femeilor, înainte de menopauză, un regim alimentar bogat în calciu (1 g pe zi).

Calciul se găseşte şi în alte alimente, ca de exemplu:

Alimente	Cantitate	Conţinut de calciu în miligrame
lapte	250 ml	300
lapte ecremat, praf	2 linguri (de supă)	105
iaurt natural	250 ml	300
iaurt natural slab	250 g	400
caşcaval	30 g	320
brânză de vaci	100 g	90
varză albă	100 g	60
conopidă	100 g	120
praz întreg	100 g	60
spanac	100 g	65
andive	100 g	200
nuci uscate	100 g	75
alune uscate	100 g	200
migdale uscate	100 g	240

În acelaşi timp, medicul american mai recomanda vitamina D şi băi de soare.

Pe lângă regimul alimentar, el mai dădea şi următoarele sfaturi:

– interzicerea alcoolului, pentru că este nociv pentru ficat, perturbă metabolismul vitaminei D şi creşte pierderile de calciu;

– interzicerea cafelei, deoarece cafeina accelerează eliminarea calciului şi a altor minerale din organism;

– interzicerea fumatului, pentru că nicotina accentuează eliminarea calciului şi grăbeşte instalarea menopauzei;

– mişcare multă, pentru că favorizează formarea ţesutului osos şi reduce pierderile de calciu şi a altor minerale.

Cu mult timp în urmă, profesorul francez Gerard Milhaud, de la Facultatea de Medicină din Paris, a descoperit că osteoporoza este produsă de carenţa de calcitonină, un hormon pe care el îl izolase în anul 1965 din glanda tiroidă de porc. Cu acest hormon, împreună cu preparate de paratiroidă, el a tratat cu succes osteoporoza. Tratamentul a fost preluat şi de medicii japonezi, care, din lipsa porcilor pe Insulă, au izolat calcitonina din ţipari şi somoni, peşti marini din apele Japoniei.

OXIURIAZA

• Este o boală parazitară provocată de viermi foarte mici numiţi oxiuri, care îşi au sediul în intenstinul omului bolnav. Ei migrează în regiunea anală, unde provoacă mâncărimi rebele. Ouăle de paraziţi sunt vehiculate de om cu ocazia scărpinatului, după care, mâinile (nespălate) sunt puse pe alimente sau duse la gură şi nas.

Oxiuriaza se întâlneşte mai ales la copii care, pe lângă mâncărimi anale, mai prezintă dureri abdominale, diaree, greaţă, văsături, halenă, enurezis nocturn sau chiar convulsii.

Măsuri igienice

– mâinile trebuie spălate cu apă şi săpun de mai multe ori pe zi, mai ales după mersul la toaletă;

– unghiile trebuie tăiate în mod regulat;

– rufele de corp şi lenjeria de pat vor fi fierte, apoi spălate, călcatul fiind executat cu fierul cât mai fierbinte.

Aceste măsuri se impun nu numai bolnavilor, ci şi tuturor contacţilor (membrii familiei şi ai colectivităţii respective).

Dietoterapie

Alimente-medicament: varză, morcovi, ţelină (pentru conţinutul lor bogat în celuloză, care îmbunătăţeşte tranzitul intestinal), ceapă, usturoi (crude), nuci, suc de varză crudă (o jumătate de pahar în fiecare zi).

Alimente interzise: cele fermentate.

Fitoterapie

Uz intern:

infuzie de pelin (3 g flori la 1 litru de apă), o cană dimineaţa pe nemâncate, 3 zile pe lună, timp de 3 luni;

– pulbere de pelin uscat (2–3 g) + o lingură de miere, în fiecare dimineaţă;

– clisme cu infuzie de pelin + infuzie de muşeţel (călduţe).

Uz extern:

– băi calde (34°C) la şezut cu infuzie de pelin (20 g la 1 litru de apă), durată 10 minute;

– cataplasme calde pe abdomen cu frunze și flori de piersic;

– comprese calde pe abdomen cu: decoct de pelin (50 g la o cană de apă).

PALPITAȚIILE

• Palpitaţiile sau bătăile de inimă pot surveni în următoarele situaţii: abuz de cafea, de ceai, de alcool, boli de inimă, de stomac (ptoză sau dilatație gastrică) boli febrile, hipertiroidie, menopauză, după mese copioase etc. La unii bolnavi de inimă palpitaţiile sunt însoţite de anxietate, paloare şi transpiraţii.

Măsuri preventive

– suprimarea cauzelor amintite și tratamentul corect al bolilor care le pot provoca;

– evitarea meselor copioase, a eforturilor fizice și intelectuale intense.

Atenție! Dacă palpitațiile se repetă, adresați-vă medicului.

Remedii (în timpul crizei)

– repaus la pat;

– se va bea un pahar cu apă îndulcită, încet, în mai multe înghițituri;

– se va apăsa ușor cu vârful a două degete pe globii oculari, pleoapele fiind închise, timp în care se va respira profund;

– aplicarea de cataplasme cu frunze de plămânărică în regiunea precordială;

– se va bea unul din următoarele preparate: infuzie de flori de păducel (20 g la 1 litru de apă), o cană; înfuzie de mentă (40 g frunze proaspete la 1 litru de apă), o cană; infuzie flori de tei (20 g la 1 litru de apă), o cană.

PICIOARELE GRELE

• O astfel de senzație, de cele mai multe ori însoțită de oboseală generală, dureri și umflături locale, se întâlnește la persoanele cu tulburări circulatorii la membrele inferioare, la obezi, la sedentari, la cei cu picior plat sau strâmb. De picioare grele se mai plâng și persoanele sănătoase, care, datorită profesiei, sunt obligate să stea prea mult timp în picioare, sau să meargă distanțe mari pe jos, mai ales într-o încălțăminte incomodă.

Măsuri igienice

– repaus la orizontală sau stând pe scaun cu picioarele sprijinite pe un altul mai mic (sau ceva asemănător), avându-se grijă ca genunchii să nu fie întinși și forțați;

– înainte de culcare, picioarele vor fi fricționate cu alcool sau cu rachiu, sau se va face o baie caldă la picioare, cu apă simplă sau cu puțină sare;

– înainte de culcare se va executa următorul exercițiu: stând culcat pe pat, se va apăsa cât mai puternic cu labele în perete, timp de 2–3 minute, după care se va face o pauză, tot de atâtea minute; exercițiul va fi executat de mai multe ori în fiecare zi, durata sa fiind crescută progresiv.

Remedii pentru picioare grele şi umflate

– baie caldă la picioare cu apă simplă sau cu decoct de pelin (100 g la 3 litri de apă), timp de 5 minute, cu mişcarea labelor în toate direcţiile;

– baie călduţă la picioare cu decoct de mentă (100 mg la 1 litru de apă), cu mişcarea labelor;

– comprese locale cu decoct de rizom de ferigă, tăiat mărunt (un pumn la 1 litru de apă) şi puţin oţet, fierbere 15 minute.

Remedii pentru picioare grele şi reci

– baie caldă la picioare cu făină de muştar (100 g făină pusă într-un săculeţ de pânză introdus în vasul cu apă);

– presărare de făină de muştar în interiorul încălţămintei.

Remedii pentru picioare grele şi dureroase
(nu şi în arterită)

– baie caldă sau fierbinte la picioare cu decoct de coajă de salcie (60 g la 1 litru de apă, după fierbere se mai adaugă încă 2 litri de apă).

POLIARTRITA REUMATOIDĂ

• Este o boală reumatismală de tip inflamator, cu evoluţie cronică, localizată mai ales la articulaţiile mici. Ea se întâlneşte mai frecvent la femei, manifestându-se prin: redoare, durere, tumefiere, deformaţii şi anchiloze. În stadiile avansate produce infirmităţi grave. Poliartrita reumatoidă se tratează numai de medic. Unele remedii naturale pot contribui în mare măsură la ameliorarea sa.

Dietoterapie

Alimente-medicament: lapte, brânză, usturoi, ceapă, mere, lămâi, coacăze, miere (2–3 linguri pe zi), polen (1–2 lingurițe pe zi); legume (exclusiv o zi pe săptămână).

Regim vegetarian, timp de 3 săptămâni, alternat cu regim lacto-vegetarian (de două ori pe an).

Alimente de evitat: spanacul, ficatul de pasăre, cacaua, condimentele, băuturile alcoolice.

Fitoterapie

Uz extern: cataplasme calde locale, cu fân, timp de 30 de minute.

Hidroterapie

Băi de aburi la mâini și la picioare, 10–15 minute.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, tiroidă, paratiroide, hipofiză, zonele de protecție ale articulațiilor interesate.

Kinetoterapie

Pe lângă exercițiile indicate de către medic, la domiciliu se mai recomandă și o terapie ocupațională: cusut, croșetat, pictat, scris artistic, confecționare de obiecte din argilă etc.

Pentru evitarea durerilor, anumite gesturi, mișcări și poziții vor fi adoptate conform desenelor alăturate (fig. 48, 49).

INCORECT

CORECT

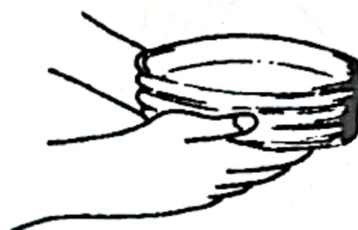
Desfacerea unui capac





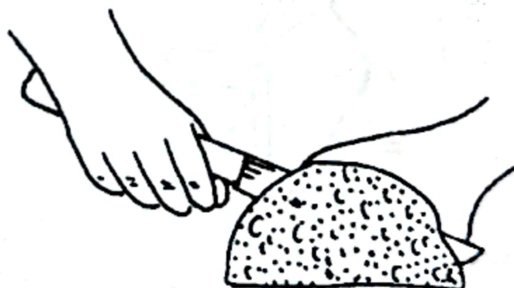
Purtarea farfuriilor





Tăierea pâinii





Tragerea unui mâner





Fig. 48

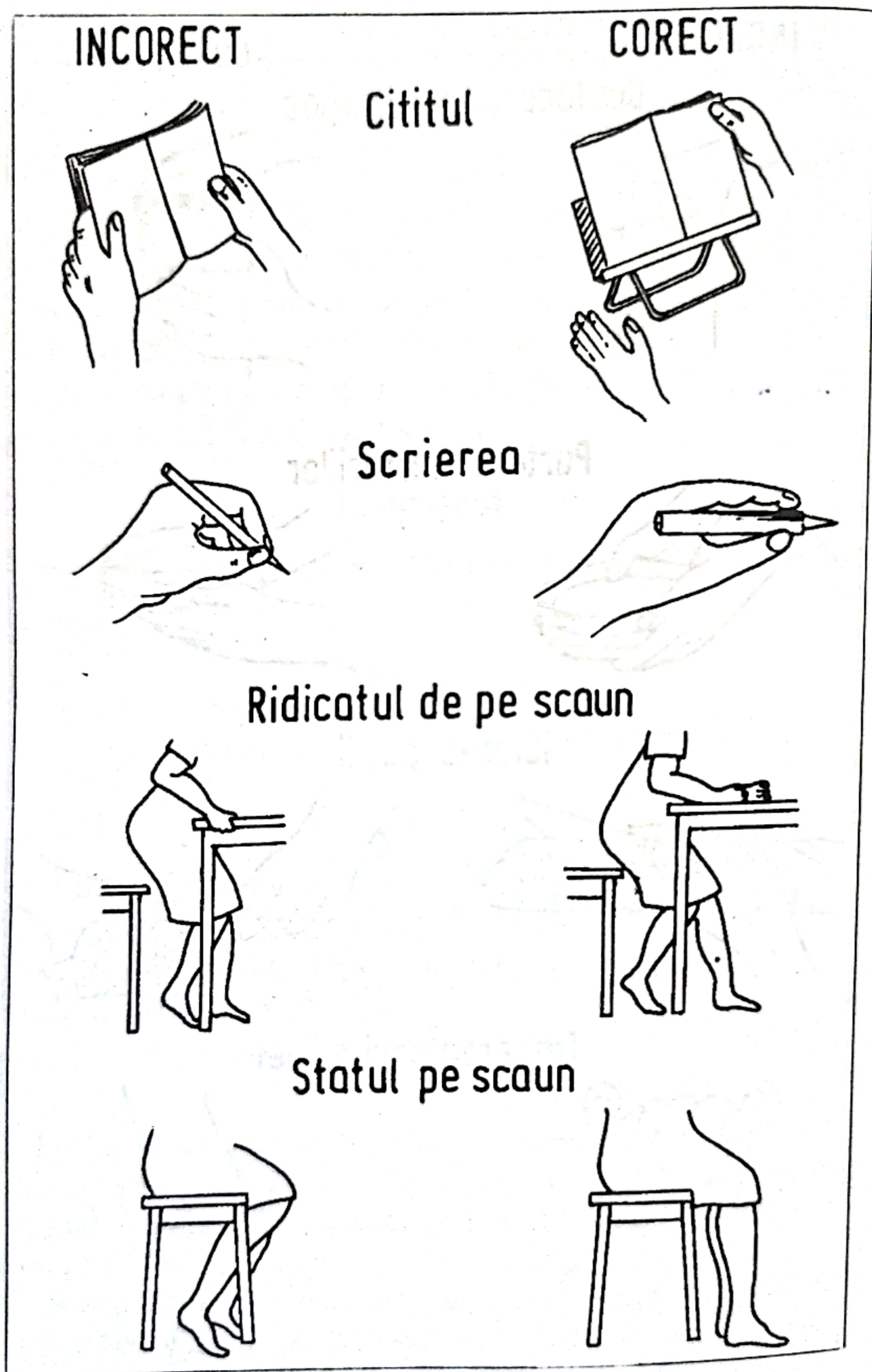

INCORECT
CORECT
Cititul
Scrierea
Ridicatul de pe scaun
Statul pe scaun

Fig. 49

Crenoterapie

Se recomandă numai în perioada de acalmie, cu avizul medicului, când viteza de sedimentare a hematiilor este sub 30 mm/oră. Staţiunile indicate sunt: Amara, Lacul Sărat, Ocna Sibiului, Techirghiol, Slănic Prahova, Ocnele Mari, Felix, Mangalia, Eforie Nord şi Eforie Sud.

PROSTATITA

• Inflamaţia prostatei sau prostatita este de două feluri: acută (produsă de infecţii cu gonococ, stafilococ, streptococ) şi cronică (urmarea unei prostatite acute rău tratate sau ca un proces de însoţire al unor uretrite cronice sau structuri uretrale).

Prostatita acută se manifestă prin: frison, febră ridicată, micţiuni frecvente şi dureroase, uneori cu sânge, dureri pelvine etc.

Prostatita cronică se întâlneşte după vârsta de 40 de ani, la aproximativ 30% din bărbaţi. Ea se manifestă prin micţiuni frecvente şi dureroase, erecţii dureroase, ejaculări precoce, sânge în spermă, dureri pelvine, impotenţă sexuală etc.

Măsuri igienice

• Prostatita acută: repaus la pat; combaterea constipaţiei.

• Prostatita cronică: combaterea constipaţiei; mers la toaletă pentru urinat, la fiecare 2 ore, sau chiar mai des; cu ocazia ultimului urinat de seară, se va apăsa puternic în partea inferioară a abdomenului, pentru eva-

cuarea unei cantităţi crescute de urină; dormitul să se facă numai pe o parte, cel pe spate fiind evitat, întrucât contribuie la creşterea frecvenţei micţiunilor.

Dietoterapie

• Prostatita acută: regim vegetarian cu foarte puţină sare.

• Prostatita cronică: *alimente-medicament:* polen (5 linguriţe dimineaţa pe nemâncate sau 2 linguriţe la fiecare masă); dovlecei (sub orice formă); *alimente de evitat:* cele sărate şi cele condimentate.

Fitoterapie

• Prostatita cronică

Uz extern:

– cataplasme calde pe şezut cu flori de fân;

– băi calde la şezut, cu decoct de fân (2–3 pumni la 1 litru de apă).

Uz intern:

– infuzie de: muguri de pin (20–30 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi, timp de 2 săptămâni;flori de urzici (1/2 lingură la o cană de apă), 2 căni pe zi.

Hidroterapie

Profilactic (prostatita cronică) pentru persoanele de 30–40 de ani; duş rece, câteva secunde, sau baie la şezut de 24–28°C, câteva secunde, de trei ori pe săptămână.

Curativ (prostatita cronică):

– băi calde la şezut cu apă simplă timp de câteva minute;

– băi alternative (40–20°C) la şezut, o dată pe zi (4–10 secunde);

– clișmă cu apă caldă, seara înainte de culcare (durata rămânerii apei în intestin va fi cel puțin 30 de minute).

Reflexoterapie (pentru prostatita cronică)

– masajul energic al picioarelor în următoarele zone: rinichi, uretere, vezică, prostată;

– percuția vertebrei dorsale 10 (D_{10}), de trei ori câte un minut, cu pauze de 2 minute, timp de o săptămână, apoi, în zilele următoare, percuția vertebrei dorsale 10 (D_{10}), un minut, pauză 2 minute; percuția vertebrei lombare 5 (L_5), 45 de secunde, pauză 2 minute; percuția vertebrei dorsale 10 (D_{10}), un minut.

După ce micțiunile vor deveni mai frecvente, va urma:

– percuția vertebrei dorsale 12 (D_{12}), timp de 45 de secunde, pauză de 2 minute; percuția vertebrei dorsale 10 (D_{10}), 45 de secunde; percuția vertebrei dorsale 12 (D_{12}), 45 de secunde, pauză 5 minute; percuția vertebrei dorsale 12 (D_{12}), 30 de secunde; presiuni de o parte și de alta a vertebrei dorsale 12 (D_{12}) timp de 5 secunde.

Metoda aparține medicului L. Van Steen. Ea trebuie executată zilnic sau numai la două zile.

PSORIAZISUL

• Este o boală de piele cronică destul de greu de tratat chiar de către specialiști. Ea se caracterizează prin pete roșii acoperite cu scuame, localizate mai ales la coate, genunchi și cap.

Pe lângă tratamentul medicului pot fi folosite și unele remedii naturale.

Dietoterapie

Alimente-medicament: peşte gras, ciuperci, gălbenuş (pentru conţinutul lor bogat în vitamina D), morcovi, ridichi, pătlăgele roşii.

Alimente interzise: grăsimi animale (cu excepţia peştelui gras) şi brânzeturi fermentate.

Fitoterapie

Uz extern:

– cataplasme cu frunze zdrobite de pătlăgele roşii;

– comprese cu: decoct de urzici (80 g plante uscate la 1 litru de apă), decoct de săpunariţă (80 g la 1 litru de apă fierbere 3 minute), bine strecurat.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: suprarenale, rinichi, uretere, vezică, paratiroide, puncte limfatice, ficat, hipofiză, tiroidă.

Crenoterapie

Amara, Olăneşti, Călimăneşti-Căciulata, Eforie Nord, Eforie Sud, Lacul Sărat, Mangalia, Neptun, Pucioasa, Slănic Prahova, Techirghiol.

Talasoterapie

Cură heliomarină şi oncţiuni de nămol.

RĂGUŞEALA

• Este produsă de inflamaţia laringelui, la declanşarea sa contribuind frigul, umezeala, fumatul, cântatul sau vorbitul abuziv, oboseala, praful etc.

Măsuri igienice

– repaus vocal, în special la profesioniști (cântăreți, artiști, oratori), păstrat câteva zile după vindecare;

– suprimarea fumatului și a băuturilor alcoolice;

– în sezonul rece, camera de locuit va fi bine încălzită, cu umidificarea aerului (2–3 prosoape muiate în apă caldă puse pe calorifer sau pe o sobă de teracotă).

Dietoterapie

Alimentație echilibrată din care să nu lipsească ceaiul și laptele cât mai calde (îndulcite cu miere).

Alimente-medicament: lapte cald + suc de praz sau gălbenuș de ou; suc de morcovi (1/2 litru pe zi); lămâi; bomboane cu miere, care vor fi supte.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de cimbru (1–2 lingurițe la o cană de apă), 2 căni pe zi, ceai pectoral (Plafar); sirop de hrean (1–2 linguri pe zi).

Uz extern:

– gargară cu: infuzie concentrată de isop (80 g la 1 litru de apă); decoct de pin (40 g muguri zdrobiți la 1 litru de apă, fierbere 3 minute); apă caldă cu puțină sare; suc de lămâie neîndulcit; apă caldă, un pahar + o lingură de miere + o lingură de tărâță (după gargară, acest preparat se poate bea).

Hidroterapie

– comprese cu apă cât mai caldă în jurul gâtului;

– băi calde la picioare cu apă simplă.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: laringe, ficat, intestine, amigdale, puncte limfatice;

– presiuni cu coada lingurii în mijlocul limbii, apoi tracţiunea sa în afară (înainte şi lateral);

– masajul degetelor mari de la mâini, insistându-se pe marginea dinspre degetul arătător.

Crenoterapie (pentru laringite cronice, cu avizul medicului)

Govora, Herculane, Călimăneşti–Căciulata, Mangalia, Săcelu, Slănic Moldova.

De reţinut! Pentru răguşeala care persistă adresaţi-vă medicului.

RAHITISMUL

• Această boală este întâlnită în prima copilărie, mai ales între 6–18 luni, la sugarii alimentaţi artificial, lipsiţi de soare şi de aer curat. Cauza principală a rahitismului este lipsa vitaminei D, ceea ce va provoca perturbarea metabolismului fosforului şi calciului. Consecinţele acestor dereglări se observă mai ales la nivelul sistemului osos: oasele craniului devin moi şi se deformează, coastele prezintă nodozităţi, toracele se strâmtează, coloana vertebrală se încovoaie, dinţii apar mai târziu etc. Copilul rahitic este trist şi se dezvoltă anevoios. Dacă tratamentul adecvat nu va fi instituit la timp, oasele rămân deformate pe toată viaţa.

Tratamentul rahitismului constă dintr-o alimentație corectă, administrarea de vitamina D (dozele fiind stabilită de medic), expuneri la aer și soare.

Măsuri igienice

– copilul va locui într-o locuință salubră, într-o cameră însorită, bine aerisită și suficient de călduroasă;

– în sezonul cald, copilul va sta cât mai mult timp în aer liber, fiind expus la soare conform indicațiilor medicului.

Dietoterapie

Alimentația copilului trebuie să fie naturală. Folosirea laptelui de vacă se va face numai la indicația medicului pediatru, cantitatea respectivă fiind de 600–700 ml pe zi.

Alimente-medicament: legume, spanac, pătrunjel, struguri, grâu încolțit (o linguriță pe zi, 10 zile pe lună).

Fitoterapie

Uz intern: infuzie de frunze de nuc (40 g la 1 litru de apă), îndulcită cu miere, 2 căni pe zi.

Uz extern: baie generală, călduță (34–36°C) cu decoct de frunze de nuc (100 g la 2–3 litri de apă, fierbere 15 minute, timp de 5–10 minute), de 2–3 ori pe săptămână.

Talasoterapie

Vezi: Talasoterapia (partea I).

Se recomandă numai după vârsta de un an și jumătate.

RĂNILE

În lipsa unui tratament de specialitate, în condiții de izolare, rănile pot beneficia de unele remedii naturale, mai

exact de unele plante medicinale, pentru proprietăţile lor antiseptice, astringente, cicatrizante, antihemoragice etc.

Fitoterapie

Uz extern:

– spălare cu: infuzie de levănţică (60 g flori la 1 litru de apă); infuzie de frunze de alun (25 g la 1 litru de apă); infuzie de petale de trandafir roşu (50 g la 1 litru de apă); decoct de coajă de arin (30 g la 1 litru de apă); decoct de frunze de mesteacăn (60 g la 1 litru de apă);

– comprese locale cu: infuzie de levănţică (o lingură de flori la o cană de apă); infuzie de flori de muşeţel (3 linguri la o cană de apă); infuzie de sovârv (2 linguri la o cană de apă); suc de ceapă sau usturoi (îndoite cu apă fiartă şi răcită),

– băi locale cu: infuzie de levănţică, muşeţel şi muguri de pin, în părţi egale (o lingură din acest amestec la o cană de apă); infuzie de coada şoricelului (3 linguri la o cană de apă); infuzie de muguri de plop (o lingură la o cană de apă).

Alte remedii: pielea din jurul rănii va fi spălată cu apă şi săpun, după care se va turna pe rană apă fiartă şi răcită pentru îndepărtarea corpilor străini.

Remedii pentru rănile care sângerează mult

– aplicarea deasupra rănii a unui garou improvizat (curea, cravată, bandaj etc.), cu notarea orei respective; în timpul transportului la spital, garoul va fi slăbit la fiecare 15 minute;

– apăsare puternică pe artera principală din regiunea respectivă;

– tamponări sau aplicare de comprese sterile cu decoct de: coajă de stejar (2–3 linguri la o cană de apă); coajă de

salcie (2–3 linguri la o cană de apă); răchitan (o lingură la o cană de apă).

RĂUL DE CĂLĂTORIE

• Se întâlneşte, la unele persoane, în timpul călătoriei cu maşina, trenul, avionul sau vaporul. El se manifestă prin greţuri, ameţeli, vărsături, în unele cazuri aceste simptome fiind precedate de paloare, transpiraţii reci, hipersalivaţie şi apatie.

Astfel de simptome pot apărea la persoanele sensibile chiar în timpul vizionării unui film cu scene de călătorie. S-a constatat că persoanele care suferă de hipoacuzie nu prezintă rău de călătorie, mai ales cei cu suferințe localizate la nivelul labirintului.

Trebuie spus că răul de călătorie o dată declanşat este foarte greu de oprit. Iată de ce măsurile preventive au o atât de mare importanţă. Să enumerăm câteva:

– înainte de călătorie este obligatoriu un repaus de 2–3 ore, imediat după luarea mesei, care trebuie să conțină alimente solide şi uşor de digerat;

– înaintea unei călătorii pe mare nu se vor consuma alimente dulci sau prea sărate;

– înainte de a urca în avion, fumătorii şi cei care suferă de rinofaringită sau de sinuzită cronică își vor pune în fiecare nară câteva picături dezinfectante, care să conțină mentol şi eucalipt;

– cu una-două zile înainte de călătorie va fi consumat unul din aceste preparate: infuzie de valeriană (50 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi; decoct de cimbrişor (15 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi.

– fumatul şi consumul băuturilor alcoolice[1] în timpul călătoriei cu avionul sunt interzise;

– persoanele sensibile vor ocupa, în autobuz, un loc în faţă şi vor privi tot timpul înainte, nu lateral;

– în timpul călătoriei cu avionul persoanele sensibile vor ocupa unul din locurile de la mijlocul aparatului, poziţia pe scaun fiind cât mai comodă, cu picioarele întinse, aproape de orizontală;

– în timpul călătoriei îmbrăcămintea trebuie să fie cât mai lejeră, evitându-se cea strâmtă pe corp, mai ales corsetele;

– când urechile se înfundă (semn că răul este iminent), se cască, îndepărtând cât mai mult maxilarele unul de altul;

– în timpul zborului copiii vor consuma cât mai multe lichide şi vor fi bine îmbrăcaţi, dacă temperatura din interior este scăzută;

– copiii mici vor primi biberonul, atât la decolare, cât şi la aterizare;

– în timpul călătoriei se va păstra calmul, evitându-se orice fel de conflict cu persoanele din jur;

– în timpul călătoriei se va sta cât mai mult timp cu ochii închişi sau se va dormi (dacă este posibil);

– în timpul aterizării dormitul este interzis;

– în timpul călătoriei pe mare, fruntea şi ceafa vor fi fricţionate cu oţet sau esenţă de mentă. (*Vezi:* Greaţa şi Vărsăturile)

---

[1] Metabolismul alcoolului este încetinit la altitudine, datorită aportului de oxigen. În consecinţă, consumarea unui păhărel de băutură alcoolică tare la bordul unui avion în zbor echivalează cu un pahar mare la sol.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: echilibru şi stomac;

– presiuni puternice cu unghia la baza degetelor de la mâini şi în punctele lor de întâlnire;

– ciupirea energică a vârfurilor degetelor de la mâini.

RĂUL DE MUNTE

• Se produce la altitudini de peste 2 000 metri, din cauza rarefierii oxigenului, toleranţa la astfel de condiţii climatice diferind, însă, de la om la om. Răul de munte este de trei feluri: acut, subacut şi cronic.

1. Răul de munte acut

Se manifestă sub formă de ameţeli, dureri de cap, oboseală, somnolenţă, senzaţie de frig, paloare, respiraţie dificilă etc. Ulterior apar tulburări de vedere şi de auz, insomnie, palpitaţii, înroşire a feţei etc.

Măsuri preventive

– în ajunul plecării se recomandă repaus, evitarea meselor copioase, a fumatului, a băuturilor alcoolice etc;

– în timpul ascensiunii vor fi evitate eforturile fizice prea mari şi activităţile inutile;

– ascensiunile trebuie să fie lente, de numai 300–400 metri pe zi;

– la apariţia unuia din simptomele amintite se va coborî imediat, iar în cazul când acest lucru nu este posibil, victima va fi transportată într-un vehicul sau pe o targă.

2. Răul de munte subacut

Se manifestă cu aceleași simptome, dar mult mai severe și mai persistente. El apare la altitudini mari, la persoanele neaclimatizate.

Remedii

– repaus absolut și administrare de oxigen, apoi coborâre fără efort; în cazurile severe victima va fi transportată într-un vehicul sau pe o targă.

3. Răul de munte cronic

Poate fi întâlnit la persoanele care stau un timp îndelungat la altitudini foarte mari. El se manifestă prin somnolență, tegumente cianotice, depresiune psihică etc.

Suferința dispare de îndată ce persoana respectivă revine la altitudine foarte scăzută, la nivelul mării.

RETENȚIA DE URINĂ

• Este imposibilitatea de a urina, datorită unor boli de rinichi sau ale căilor urinare (obstacole create de calculi sau tumori). Retenția de urină este de două feluri: acută și cronică.

Dietoterapie

Alimente-medicament: anghinare (favorizează eliminarea ureii, a acidului uric, a colesterolului în exces), creson, ceapă (în cantități mari), pătlăgele roșii, pătlăgele vinete, sparanghel, varză, pătrunjel, cafea, căpșuni, mere, pere, pepeni, fasole verde etc.

Fitoterapie

Uz extern: cataplasme în partea inferioară a abdomenului și în regiunea lombară, cu ceapă crudă sau fiartă, peste care se va aplica o flanelă groasă;

Uz intern:

– decoct de: cozi de cireșe (2 linguri la 1/2 litru de apă), se bea întreaga cantitate într-o singură zi; coada calului (4 lingurițe la 1/2 litru de apă), se bea întreaga cantitate într-o singură zi; mătase de porumb uscată (2 linguri la 1 litru de apă).

Reflexoterapie

– percuția vertebrei dorsale 8 (D_8), timp de 45 secunde, de trei ori, cu pauze de 2 minute.

Alte remedii

– masaj energic cu vârful degetului în scobitura tălpilor, ce se formează la îndoirea degetelor în jos;

– schimbarea poziției de urinat;

– în timpul urinatului se va deschide robinetul, zgomotul apei contribuind la relaxarea sfincterelor urinare;

– înainte de urinare se va sta culcat cu fața în sus timp de câteva secunde.

RINITA ALERGICĂ

• Se caracterizează prin inflamația cronică a mucoasei nazale, care poate fi sezonieră sau nu, un rol important în producerea sa avându-l numeroși factori: tabagismul (activ sau pasiv), poluarea atmosferică, alergenii (polen, mucegai, păr de animale,

unele medicamente, ca aspirina şi penicilina, praful etc). Un rol important în apariţia bolii îl are factorul genetic.

Se manifestă prin nas înfundat, scurgeri nazale, strănuturi rebele, mâncărimi în nas şi la ochi, lăcrimare, dureri de cap, oboseală etc.

Măsuri igienice (pentru bolnavii alergici)

– în linile mai-iulie se va purta o mască specială sau se va sta mai mult timp în casă, cu fereastra închisă.

– îndepărtarea florilor din locuinţă sau de la locul de muncă.

Fitoterapie

Uz intern: decoct de ţelină (30 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi. (*Vezi:* Alergia).

Hidroterapie

– comprese cu apă rece pe torace şi pe abdomen, timp de câteva minute;

– împachetări sau băi reci la picioare, timp de câteva secunde;

– băi de aburi la cap cu decoct de muşeţel (5 vârfuri de flori la o cană de apă) sau de cimbrişor (o lingură la o cană de apă), timp de 2–3 minute.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: cap, gât, bronhii, puncte limfatice, hipofiză, paratiroide;

– ciupirea pulpelor degetelor de la mâini;

– apăsarea limbii cu coada lingurii, apoi tracţiunea ei în afară timp de 30–40 de secunde. (*Vezi:* Alergia).

SARCINA

Pentru evoluţia normală a sarcinii, cât şi pentru desfăşurarea naşterii în condiţii optime, femeia gravidă trebuie să respecte următoarele sfaturi:

– să se prezinte la medic, singurul în măsură în a confirma sau infirma o sarcină;

– să se prezinte la consultaţiile medicale lunare, bilunare sau ori de câte ori situaţia o cere;

– să se prezinte la medic în cazurile când va constata: pierderi de sânge sau de „apă" (în ultimele luni de sarcină); dureri abdominale; vărsături; urini tulburi; dureri de cap; ameţeli; umflături la picioare sau la pleoape; când nu mai simte mişcările fătului în uter;

– să efectueze analizele de laborator indicate de medic: Wasserman, grupa de sânge, Rh-ul, examenul de urină, examenul secreţiei vaginale etc.;

– să-şi măsoare tensiunea arterială şi să se cântărească în fiecare lună sau chiar mai des, după necesitate;

– să se prezinte la medicul specialist în ultima lună de sarcină pentru a se stabili cu precizie poziţia fătului în uter şi pentru măsurarea bazinului în vederea hotărârii felului naşterii; naturală sau prin intervenţie chirurgicală (operaţie cezariană);

– să doarmă 7–8 ore în timpul nopţii şi să se odihnească 1–2 ore după masa de prânz;

– să nu întrerupă activitatea obişnuită în primele luni;

– să schimbe locul de muncă, dacă medicul îi recomandă, cu unul care să nu o oblige să stea mult timp în picioare, ferit de trepidaţii şi noxe chimice.

– să facă baie la ştrand sau la mare numai în primele luni şi să stea la soare numai în primele ore ale dimineţii;

– să meargă pe jos, cât mai mult, mai ales în ultimele luni;

– să evite mersul în autovehicule în ultimele luni de sarcină, pentru a preveni o naștere prematură;

– să se alimenteze rațional, crescând rația de proteine zilnică la 100 g, dulciurile și grăsimile rămânând în limitele normale;

– să consume alimente proaspete, dintre care să nu lipsească legumele și fructele, pentru bogăția lor în vitamine și săruri minerale;

– să consume alimente ușor de digerat și lichide ceva mai mult, dacă prezintă grețuri și vărsături;

– să evite alimentele prea sărate, mai ales în ultimele două luni de sarcină, iar în ultimele două săptămâni să elimine complet sarea;

– să se spele cu apă călduță, baia generală având o durată mai scurtă ca de obicei;

– să folosească săpunuri neiritante (săpun pentru copii sau pentru bărbierit);

– începând cu luna a cincea, să-și pregătească sânii în vederea alăptării, masându-i cu un prosop aspru, iar seara să-i ungă cu vaselină; să maseze mameloanele, între două degete; să poarte sânii într-un sutien cât mai comod (nici prea mare, nici prea strâmt);

– să se spele cât mai des pe organele genitale externe cu apă călduță și săpun, iar în regiunea anală după fiecare scaun;

– contactul sexual este permis în primele trei luni de sarcină, fără a fi însă brutal; în ultimele luni de sarcină contactul va fi rărit, iar din luna a opta întrerupt, pentru a nu provoca o naștere prematură;

– să poarte îmbrăcăminte lejeră, tip sac, și încălțăminte comodă, cu tocuri joase;

– să nu poarte jartiere circulare, ci numai prinse de o centură abdominală strânsă pe corp.

Remedii pentru combaterea grețurilor și vărsăturilor

– infuzie de: mentă (30 g la 1 litru de apă), o cană la nevoie; melisă (20 g plantă uscată cu flori la 1 litru de apă), o cană sau două la nevoie, niciodată mai mult.

Remedii pentru petele de pe față

– tamponare de mai multe ori pe zi cu unul din următoarele preparate: suc de lămâie + puțină sare; infuzie de pătrunjel (80 g la 1 litru de apă) + suc de lămâie (câteva picături); decoct de flori de tei (60 g la 1 litru de apă); decoct de păpădie (50 g la 1 litru de apă, fierbere 30 de minute);

– cataplasme cu ceapă crudă, bine zdrobită și ținută în oțet.

Remedii pentru vergeturi

– comprese cu decoct de crețișoară (100 g la 1 litru de apă, fierbere 5 minute, apoi lăsat la infuzat 10 minute);

– cataplasme cu frunze de iederă zdrobite și fierte (puse între două bucăți de pânză).

De reținut! Pentru ușurarea nașterii și a eliminării placentei se va masa energic cu vârful degetului, timp de 10–20 de minute, în scobitura dintre maleola externă și tendonul lui Ahile (metodă chinezească foarte veche).

SETEA

• Survine când pierderile de apă din organism (prin transpirație, urină, fecale, vărsături etc.) ating cifra de 1,2–2% din totalul existent. O pierdere de apă de numai 2% din organism este urmată de o scădere a forței fizice de peste 20%. Iată de ce medicii recomandă sportivilor care depun eforturi fizice foarte mari[1] (maraton, ciclism) să bea apă în timpul competițiilor.

Setea exagerată se întâlnește în: diabet zaharat sau insipid, dizenterie, stări febrile, hemoragii mari etc. Setea mai survine când se consumă alimente foarte dulci sau foarte sărate, după administrarea unor medicamente (insulină, barbiturice) sau ingerare de alcool etc. Mai trebuie amintită setea bolnavului de turbare, care, la vederea apei sau numai la auzul curgerii sale, face convulsii cu sfârșit letal.

Câteva remedii pentru potolirea setei pentru scurtă vreme

– pentru setea survenită în timpul iernii: băuturi calde;

– pentru setea survenită în timpul verii: apă rece, fără gheață sau în cantitate redusă; gheața nu este indicată deoarece favorizează stagnarea apei în stomac, împiedicând, în felul acesta, asimilarea ei;

– pentru setea survenită în urma eforturilor mari: apă la temperatura de 10°C, fără gheață însă;

---

[1] O oră de jogging antrenează o pierdere de apă de 1,5–2% în raport cu greutatea corporală.

– pentru setea survenită în condiţii de temperaturi foarte ridicate şi eforturi fizice mari: apă cu puţină sare;

– pentru setea obişnuită: apă rece, apă minerală, băuturi dulci (25–50 g zahăr la 1 litru de apă).

Remedii pentru diminuarea senzaţiei de sete, în situaţii excepţionale (fără nici un pic de apă)

– muşcarea vârfului limbii;

– masajul energic, cu vârful degetului, în mijlocul pliului format de faţa externă a cotului, când acesta se îndoaie;

– mestecarea şi înghiţirea câtorva frunze de coacăze sau iarbă neagră.

Atenţie! Ingerarea unei cantităţi foarte mari de apă produce edem cerebral, dacă ea nu conţine şi puţină sare. În lipsa sării, apa va fi băută foarte încet, în cantităţi cât mai mici.

SINUZITA

• Este inflamaţia mucoasei care căptuşeşte cavităţile oaselor feţei (maxilar, frontal, etmoid) şi de la baza craniului (sfenoid). Sinuzita este de două feluri: acută şi cronică.

În sinuzita acută, durerile au localizări diferite, în funcţie de osul afectat: suborbitale cu iradieri în molarii superiori (sinuzita maxilară), la frunte cu iradieri în tâmple (sinuzita frontală); la ceafă (sinuzita sfenoidală) etc. Durerile sunt însoţite de scurgeri nazale de secreţii

mucoase, apoi purulente. Sinuzita poate fi şi de origine alergică.

Măsuri igienice

– repaus la pat într-o cameră călduroasă, unde să nu se fumeze.

Dietoterapie

Alimentaţie echilibrată din care să nu lipsească produsele lactate şi legumele verzi, bogate în vitamina C.

Alimente-medicament: ouă de prepeliţă pentru sinuzitele alergice. (*Vezi:* Astmul bronşic şi Rinita alergică).

Alimente de evitat: dulciurile, condimentele şi oţetul.

Fitoterapie

Uz extern:

– frecţii locale, uşoare, cu ceapă tăiată mărunt (pentru ameliorarea durerilor);

– inhalaţii, de trei ori pe zi, cu: decoct de cimbrişor (50 g la 1 litru de apă); apă fiartă şi sărată (30–50 g sare la 1 litru de apă); infuzie de levănţică (un pumn de flori la 1 litru de apă).

Uz intern:

– infuzie de: coada şoricelului (o lingură la o cană de apă), 2 căni pe zi; flori de muşeţel (o linguriţă la o cană de apă), 2–3 căni pe zi.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: sinusuri, puncte limfatice, paratiroide;

– ciupirea pulpelor degetelor de la mâini şi de la picioare timp de 10 minute.

Crenoterapie (pentru sinuzitele cronice, numai cu avizul medicului)

Govora, Călimănești–Căciulata, Herculane, Mangalia, Săcelu.

Alte remedii pentru calmarea durerilor

Comprese cu apă caldă; cataplasme cu sare, mălai sau nisip cald; pernă electrică (aplicată local).

Masaj energic, cu vârful degetului, între sprâncene, pe marginea aripilor nasului, pe frunte, pe locul de întâlnire al verticalei ce trece prin nas și inserția părului capului.

SLĂBIREA (DENUTRIȚIA)

• Se poate spune despre o persoană că este slabă numai atunci când greutatea sa corporală este sub 80% din cea ideală. Ori de câte ori o persoană slăbește, cu excepția cazurilor când dorește acest lucru (prin abținere de la mâncare), ea trebuie să se prezinte la medic.

Cauzele slăbirii sunt destul de numeroase: tuberculoza, cancerul, boala Addison, boala Basedow, diabetul zaharat, ulcerul etc. Se întâlnesc, însă, destul de des, și persoane slabe constituțional, ele făcând parte din familii de subponderali, dar perfect sănătoase.

Pentru slăbirea ivită în plină sănătate se impune consultul medicului, fără întârziere, mai ales atunci când ea este însoțită de oboseală, de pierderea poftei de mâncare, de temperatură etc.

Atât persoanele subponderale cât şi convalescenţii slabi, pentru câştigare în greutate, pot apela şi la unele remedii naturale.

Măsuri igienice

– abandonarea fumatului, care, se ştie, reduce pofta de mâncare;

– evitarea cafelei;

– respectarea orelor de odihnă cu cea mai mare stricteţe;

– la apariţia senzaţiei de foame se vor consuma pâine sau polen (2–3 linguriţe);

– mese la ore fixe, cu alimente prezentate cât mai atrăgător posibil, de preferat cele care se mestecă şi se înghit foarte uşor;

– plimbări, mers pe jos, jogging, sporturi uşoare sau alte activităţi fizice.

Dietoterapie

Alimentaţie hipercalorică (reluată progresiv de persoanele convalescente) compusă din: legume, fructe, brânzeturi, carne, peşte, ouă, untdelemn, vin (un pahar la fiecare masă), dulciuri, paste făinoase, struguri (1 kg pe zi), ape minerale, ceaiuri dulci. În primele zile vor fi consumate alimente mai uşor de digerat (pase făinoase, dulciuri, fructe), valoarea lor calorică fiind crescută progresiv zilnic cu 100–200 calorii, în felul acesta ajungându-se la 300–500 calorii pe zi.

Alimente-medicament: polen (3–5 linguriţe pe zi), drojdie de bere (3–4 linguri pe zi), condimente (pentru creşterea poftei de mâncare).

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: pelin (5–10 g flori şi frunze uscate la 1 litru de apă), o cană înaintea meselor principale; hamei (20 g conuri uscate la 1 litru de apă), 2 căni pe zi, între mese. (*Vezi:* Anorexia).

SPONDILOZA ANCHILOZANTĂ

• Este o boală reumatismală întâlnită mai ales la bărbatul tânăr, fiind cunoscută şi sub alte denumiri: spondilită anchilopoetică, pelvispondilită etc.

Procesul inflamator se localizează la articulaţiile vertebrelor, care, de cele mai multe ori, se osifică, făcând imposibilă orice mişcare. La început bolnavii acuză dureri lombo-sacrale (şale) care îl trezesc noaptea din somn. Când bola progresează, procesul inflamator se extinde, cuprinzând articulaţiile costo-vertebrale, ceea ce reduce mult mişcările respiratorii. Boala se poate extinde şi la nivelul umerilor şi al şoldurilor, limitându-le mişcările, în unele cazuri foarte mult.

Ca şi poliartrita reumatoidă, spondilita anchilozantă beneficiază, în primul rând, de un tratament medicamentos. Pentru ameliorarea acestei boli există, însă, şi unele remedii naturale.

Măsuri igienice

– evitarea frigului, a umezelii şi a eforturilor fizice mari;

– schimbarea locului de muncă sau orientarea bolnavului către o altă profesie, ţinându-se seama de posibilităţile sale fizice;

– repaus pe un pat tare, de mai multe ori pe zi, cu faţa în jos şi genunchii cât se poate de întinşi.

Dietoterapie

Alimentaţie cât mai variată, cu multe legume şi fructe, cu creşterea raţiei de proteine.

Alimente de evitat (cele care îngraşă): dulciurile, pâinea şi pastele făinoase.

Fitoterapie

Uz extern:

– cataplasme calde pe locurile dureroase cu fân sau cu paie de ovăz fierte;

– băi generale sau parţiale calde (36–37°C), timp de 10–15 minute, cu decoct de paie de ovăz, frunze de frasin, coajă de salcie (câte un pumn din fiecare la 3 litri de apă).

Uz intern:

– decoct de: muguri de viţă de vie (2 linguriţe la o cană de apă), 2 căni pe zi; coajă de salcie (10 g la o cană de apă), o cană pe zi.

Kinetoterapie

– mişcarea gâtului în toate direcţiile (anterior, posterior, lateral, răsuciri), cât mai mult posibil;

– mişcarea trunchiului în toate direcţiile (anterior, posterior, lateral, rotaţii), mai întâi cu braţele întinse, apoi cu ele duse la ceafă;

– din poziția „stat în patru labe“, un genunchi va fi dus spre piept (cât mai mult posibil), apoi piciorul respectiv va fi întins înapoi (cât mai mult posibil); aceeași mișcare va fi executată și cu piciorul celălalt; exercițiul va fi executat de câteva ori;

– culcat cu fața în jos, se încearcă desprinderea deodată de pe sol a toracelui și a picioarelor (întinse).

Aceste exerciții vor fi executate la rând, unul după altul, în aceeași ședință. Mai înainte, însă, se va face o baie caldă (pentru ușurarea executării acestor mișcări) timp de 5–10 minute.

La sfârșitul ședinței de gimnastică se va respira cât mai profund, în timpul expirației apăsând cu palmele la baza toracelui, lateral.

Crenoterapie (numai cu avizul medicului)

În stadiul incipient al bolii: Amara, Bazna, Felix, Herculane, 1 Mai, Eforie Nord, Eforie Sud, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Pucioasa, Techirghiol.

Atenție! În stadiul evolutiv spondilita anchilopoetică este contraindicată pentru crenoterapie.

STERILITATEA

• Sterilitatea sau incapacitatea de a procrea are numeroase cauze: boli endocrine, uter fibromatos sau malformat, stenoze tubare, salpingite, endometrite, vaginite, cervicite, traume psihice etc.

Sterilitatea poate fi și de origine masculină, printre cauzele principale aflându-se unele boli ale organelor genitale și imaturitatea spermatozoizilor.

Măsuri igienice

– igiena foarte riguroasă a organelor genitale externe;
– tratamentul corect al bolilor amintite.

Dietoterapie

Alimentație cât mai echilibrată cu foarte multe legume și fructe.

Alimente-medicament[1] : legume sub formă de bulion (o zi pe săptămână, exclusiv); grâu, ovăz și praz, preparate sub orice formă.

Fitoterapie

– infuzie de salvie (20 g frunze și flori la 1 litru de apă), 2 căni pe zi.

Hidroterapie

Băi reci de șezut, 5–10 secunde, zilnic, întrerupte la apariția senzației de frig (o astfel de procedură este contraindicată bolnavelor cu salpingită sau endometrită).

Creno - și talasoterapie

Amara, Târgu Ocna, Sovata, Eforie Nord, Eforie Sud, Techirghiol, Neptun, Mangalia.

---

[1] La Congresul Internațional al Sterilității, care a avut loc la Madrid, în anul 1976, s-a afirmat într-o lucrare, că pentru a avea un copil de sex masculin, femeia trebuie să consume în cantități crescute cartofi, castane și anghinare! Acest deziderat va fi îndeplinit, însă, în viitorul apropiat, cu ajutorul ingineriei genetice.

SUGHIŢUL

• Este produs de contracţia subită şi violentă a muşchiului diafragm, ca urmare a excitaţiei nervului frenic. Cauzele sughiţului sunt numeroase: tumori cerebrale, meningo-encefalite, intoxicaţii alcoolice, uremie, tumori esofagiene, tumori pulmonare, pleurezie, hernie diafragmatică, peritonită, pancreatită, cancer de stomac, gastrită cronică, abuzul de fumat, băuturile reci sau gazoase etc. Un acces poate dura câteva zeci de secunde, de minute sau ore întregi, iar în cazuri excepţionale zile sau chiar ani[1]. Sughiţul poate recidiva, devenind, în felul acesta, o suferinţă cronică greu de tratat.

Pentru sughiţurile ocazionale, de scurtă durată, pot fi folosite câteva remedii naturale, uneori cu succes. Iată câteva dintre ele:

– înghiţirea unei linguri cu zahăr pudră sau a unei bucăţi de pâine cu coajă;

– sugerea, cât mai încet posibil, a unei bucăţi de zahăr pe care au fost puse câteva picături de oţet sau care a fost muiată în zeamă de lămâie;

– se bea un pahar cu apă rece, cât mai încet, în mai multe înghiţituri sau dintr-o dată, pe nerăsuflate;

– se bea un pahar cu apă rece, încet, în timp ce o altă persoană apasă cu palmele pe urechile subiectului;

– reţinerea respiraţiei cât mai mult timp posibil;

– se inspiră brusc, apoi respiraţia va fi reţinută cât mai mult timp posibil;

[1] Recordul de durată a fost înregistrat în S.U.A., la Los Angeles, unde un bolnav a sughiţat fără întrerupere timp de 8 ani (1948–1956).

– se respiră timp de 1–2 minute într-un sac impermeabil, perfect închis;

– se bea pe nerăsuflate, cu mâinile imobilizate la spate, un pahar cu apă oferit de o altă persoană;

– se stropește fața subiectului, prin suprindere, cu apă rece;

– se apasă pe abdomenul subiectului, prin surprindere, cu palma, la jumătatea distanței dintre vârful osului stern și ombilic;

– se apasă cu vârful degetului sub limbă;

– se mușcă vârful limbii cu oprirea respirației;

– se produce prin surprindere un zgomot puternic în apropierea subiectului;

– limba va fi tracționată în afară, până la încetarea sughițului;

– apăsarea moderată cu vârful a două degete, pe globii oculari (ochii fiind închiși);

– apăsarea moderată deasupra claviculei și în spatele inserției mușchiului sternocleidomastoidian;

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: hipofiză, plex solar și stomac.

Fitoterapie

– se mestecă în gură, cât mai mult timp, câteva frunze de tarhon;

– se suge o bucată de zahăr pe care au fost puse 3–5 picături de esență de tarhon;

– se bea un pahar cu apă în care s-a pus suc proaspăt de frunze de mentă și câteva picături de oțet;

– se bea infuzie de tarhon (30 g la 1 litru de apă), o cană după mesele principale.

SURDITATEA

Desigur, surditatea trebuie tratată numai de către medicul specialist. Formele uşoare pot beneficia, pe lângă tratamentul medicului, şi de unele remedii naturale.

Fitoterapie

– în urechea bolnavă se introduce, în fiecare seară, un tampon cu vată muiat în suc de usturoi;

– în urechea bolnavă se va pune unul din următoarele preparate: suc de cimbru (3–4 picături de trei ori pe zi); suc de ceapă (30 g) + rachiu (30 ml), 3 picături, de trei ori ori pe zi (preparatul va fi cald);

– în urechea bolnavă (când surditatea este însoţită de zgomote în urechi) se pun câteva picături de suc de piersici, bine filtrat.

Reflexoterapie

– presiuni puternice cu unghia pe articulaţiile degetului mic şi inelar de la ambele mâini;

– presiuni cu unghia la extremitatea degetelor de la mâini, insistându-se pe degetul inelar, de mai multe ori pe zi;

– presiuni puternice în spaţiul situat între măseaua de minte şi unghiul maxilarului inferior, timp de câteva minute, de mai multe ori pe zi;

– percuţii uşoare asupra vertebrei cervicale 7 (C_7), de câteva ori pe zi;

– strângerea puternică a nasului cu două degete, apoi suflarea lui, fără a slăbi, însă, strânsoarea.

ŞOCUL CALORIC

• Este o stare patologică acută, foarte gravă, provocată de căldură, ca urmare a prăbuşirii mecanismelor de termoreglare ale organismului. Ea survine în mediile supraîncălzite, putând fi fatală dacă nu se intervine de urgenţă.

Şocul caloric se manifestă prin pierderea bruscă a cunoştinţei, febră ridicată şi lipsa transpiraţiei. Mai înainte, însă, persoana respectivă acuză dureri de cap, ameţeli, greaţă, tulburări de vedere etc. La examenul obiectiv victima prezintă piele fierbinte, roşie şi uscată, puls rapid, tensiunea arterială scăzută, temperatura rectală ridicată până la 42–44°C. În unele cazuri victima prezintă şi convulsii.

Primul ajutor (vizează, în primul rând, reducerea temperaturii)

– victima se aşază într-un loc răcoros, după care i se înlătură îmbrăcămintea;

– stropirea cu apă rece, apoi ventilaţie (răcorire) cu un evantai improvizat (prosop, cearşaf);

– baie sau duş cu apă rece, împachetări reci sau cufundare în apă rece;

– clisme cu apă rece;

– pungi cu gheaţă pe cap şi pe ceafă.

De reţinut! Procedurile de răcire a corpului vor fi aplicate în aşa fel ca temperatura rectală să nu fie scăzută prea repede sub 39°C.

– masajul extremităţilor (pentru menţinerea circulaţiei).

Sedativele sunt contraindicate. Se administrează numai în cazul când victima prezintă convulsii (deoarece ele influenţează în mod negativ mecanismele de termoreglare).

Primul ajutor trebuie instituit în cea mai mare grabă, întrucât întîrzierile mari, de peste 4 ore, sunt urmate de sechele grave (cerebrale, hepatice, renale).

TABAGISMUL

Cine nu ştie că fumatul produce un mare număr de suferinţe? Şi cu toate acestea, tabagismul a devenit o toxicomanie licită, într-o continuă creştere. Numai într-un singur an (1980) au fost fumate, conform unei statistici, pe întregul glob, nu mai puţin de patru milioane trei sute de mii de miliarde de ţigări. Şi această fabuloasă cantitate de ţigări fumate este depăşită azi cu încă multe alte miliarde de pachete.

Iată câteva dintre argumentele oamenilor de ştiinţă care pledează în unanimitate pentru abandonarea fumatului:

– tutunul nu conţine nici un fel de substanţă de care organismul ar avea nevoie[1];

– fumatul nu este o necesitate, ci o plăcere de moment, care, cu vremea, devine o obişnuinţă greu de dezbărat;

– este nociv nu numai fumătorului, ci şi persoanelor din jur, mai ales copiilor, socotiţi pe bună dreptate, fumători „pasivi";

[1] În revista *„Science et Vie", nr. 921, 1994,* se spune că tutunul ar preveni sau atenua inflamaţia cronică a colonului(!?)

– îngălbeneşte unghiile şi dinţii, produce o halenă respingătoare şi accelerează îmbătrânirea pielii, prin favorizarea ridurilor;

– fumatul poate fi una din cauzele naşterii premature sau a unui făt tarat;

– slăbeşte reflexele conducătorilor de vehicule, ceea ce contribuie la creşterea riscului de accidente;

– produc nenumărate suferinţe: cefalee, oboseală, ulcer gastroduodenal, cancer[1] de plămâni, bronşită cronică, boli cardiovasculare etc.

– creşte tensiunea arterială şi frecvenţa bătăilor inimii.

Iată deci, suficiente argumente pentru a ne lăsa de fumat. În acest scop pot fi folosite nenumărate mijloace: substanţe care să substituie gustul nicotinei sau să-l modifice; substanţe care să acţioneze împotriva tulburărilor produse de lipsa acestui drog; homeopatie, acupunctură, psihoterapie etc. Toate aceste metode, în marea majoritate a cazurilor rămân, însă, fără rezultat, dacă lipseşte voinţa, socotită, pe bună dreptate, cel mai eficace „medicament".

Câteva reguli pentru reuşită

– lăsatul de fumat trebuie să fie total, de la început, jumătăţile de măsură, mai exact reducerea treptată a numărului de ţigări, fiind cu totul ineficace, întrucât acesta poate fi mărit oricând, sub pretextul unor „motive serioase";

– lăsatul de fumat se va face în afara perioadelor de examen sau a altor evenimente deosebite;

[1] Fumul de ţigară are peste 480 de substanţe cancerigene. O ţigară conţine peste 4000 de compuşi chimici.

– perioada optimă pentru o astfel de decizie este în timpul vacanței sau cu ocazia unei boli în care fumatul este contraindicat: guturai, gripă, bronșită, pneumonie, viroză respiratorie, ulcer în criză, infarct miocardic etc.;

– anturajul respectiv (membrii familiei și colegii de muncă) trebuie să fie favorabil pentru un astfel de act;

– din momentul lăsării de fumat, vor fi suprimate toate tentațiile: golirea buzunarelor de țigări, chibrituri, brichetă etc.;

– localurile și reuniunile unde se formează vor fi evitate;

– timpul liber va fi în permanență ocupat cu diverse activități, care să contribuie la îndepărtarea tentațiilor: plimbări sau mers cu bicicleta, alergări, exerciții fizice, practicarea unui sport, vizionarea de spectacole, lectură, dușuri alternative, băi etc.;

– evitarea alimentelor cu gust amar, deoarece ele pot trezi pofta de fumat ca, de exemplu: cafeaua, ciocolata (amăruie), berea, unele mirodenii etc.;

– evitarea alimentelor care îngrașă; diminuarea rației calorice, mai ales a dulciurilor, a pâinii și a pastelor făinoase și înlocuirea lor cu fructe și legume sau cu alte alimente sărace în calorii;

– masajul digital la nivelul bazei piramidei nazale (în locul unde nările se unesc cu obrazul), de mai multe ori pe zi, timp de câteva minute, pentru obținerea dezgustului față de tutun.

Climato-și crenoterapie

Orice stațiune de la mare sau de la munte (pentru aeroheliioterapie) sau stațiuni cu ape minerale alcaline (pentru inhalații).

TENIAZA

• Este o boală parazitară produsă de viermi în formă de panglică (tenii), care se fixează pe pereţii interni ai intestinului subţire, unde pot trăi câţiva ani. Aceşti viermi provin din carnea infestată de porc, de vacă sau de peşte. Prezenţa acestor paraziţi la om provoacă dureri abdominale, dureri de cap, greaţă, ameţeli, insomnie, urticarie şi slăbire în greutate.

Măsuri preventive

– se va consuma numai carne controlată de către medicul veterinar;

– carnea va fi consumată numai fiartă sau friptă foarte bine;

– depistarea şi tratamentul corect al purtătorilor de viermi intestinali;

– în fiecare dimineaţă se va bea infuzie de cimbrişor (o ramură la o cană de apă), câte o cană.

Remedii pentru eliminarea parazitului
(pentru adulţi)

– macerat de usturoi (3 căţei puşi într-o cană cu lapte, bine zdrobiţi), o cană în fiecare dimineaţă, pe nemâncate, timp de 3 săptămâni;

– decoct de usturoi (50 g bine pisat, fiert în 200 ml apă), îndulcit cu miere; se bea după filtrare întreaga cantitate dimineaţa pe nemâncate până la expulzarea parazitului;

– suc de morcovi (60 g), în fiecare dimineaţă, pe nemâncate, timp de 3 săptămâni;

– decoct de coajă de nuci (20 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi, până la eliminarea parazitului;

– seminţe de dovleac (300–400 g) decojite, apoi pisate şi amestecate cu miere; întreaga cantitate se consumă într-o dimineaţă pe nemâncate; cu o seară înainte se ia un purgativ salin.

După administrarea acestor preparate (desigur numai unul dintre ele), scaunul bolnavului va fi examinat cu cea mai mare atenţie pentru descoperirea capului parazitului, ceea ce va confirma eficacitatea tratamentului respectiv.

• Pentru durerile abdominale:

– cataplasme locale cu frunze de pelin, fierte în apă sau cu flori şi frunze proaspete de piersic.

TICURILE

• Sunt mişcări involuntare, bruşte şi rapide, de cele mai multe ori schiţând un gest cunoscut. Ticurile dispar în timpul somnului. În schimb, ele apar sau se intensifică cu ocazia unor emoţii puternice sau a unui zgomot mare şi dispar când subiectul se află în repaus.

Cele mai frecvente ticuri se produc la faţă, sub formă de clipire a pleoapelor, mişcare a globilor oculari, încreţire a frunţii, strâmbare a gurii etc. Se mai pot manifesta prin mişcărea capului, suflatul nasului, ridicarea umărului, strâmbarea gâtului etc. Se întâlnesc mai ales la copii, ele dispărând, însă, în marea majoritate, după vârsta de 12 ani. Mai trebuie spus că ticurile pot însoţi şi unele boli: epilepsia, encefalita, dificultăţile de vorbire etc.

Cea mai eficientă metodă pentru combaterea lor este psihoterapia. Pe lângă arsenalul terapeutic folosit de spe-

cialişti, copilul bolnav poate beneficia, într-o mare măsură, şi de atmosfera caldă şi de dragostea familiei, care trebuie să-l menajeze şi să-l ferească de orice fel de emoţie, ameninţările sau pedepsele riscând să agraveze ticurile.

Fitoterapie

Uz intern:

– decoct de salată (500 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi;

– infuzie de măghiran (30 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi;

Uz extern:

– băi calde cu decoct de flori de tei sau levănţică (200 g la 2 litri de apă).

TORTICOLISUL

• Înclinarea laterală a capului şi gâtului (lat. *tortus* = strâmb, răsucit; *collum* = gât) produsă de contractura dureroasă a muşchilor coloanei cervicale, mai ales a muşchiului sternocleidomastoidian.

Cauzele torticolisului sunt: poziţia incomodă a gâtului (statul prea mult timp la volan într-o poziţie fixă, pictarea unui plafon, vizionarea unui spectacol într-o poziţie incomodă şi fixă, dormitul pe o pernă nepotrivită), artroza, discopatia cervicală etc. În cele mai multe cazuri frigul şi umezeala sunt factori favorizanţi.

Măsuri profilactice

– conducătorii auto trebuie să închidă geamul în timpul drumului, iar atunci când au de parcurs distanţe foarte

mari, vor opri, din când în când, pentru executarea unor mişcări ale gâtului în toate direcţiile, urmate de automasaj;

– evitarea statului prea mult timp în poziţii fixe, a dormitului pe o pernă nepotrivită sau cu fereastra deschisă;

– pentru dormit se va folosi o pernă mică, ce trebuie introdusă între cap şi saltea.

Remedii

– masaj sau automasaj cu talc pe toate feţele gâtului, timp de 3–5 minute;

– fricţionarea gâtului cu un prosop aspru, muiat în alcool sau în rachiu, apoi înfăşurarea lui cu o flanelă groasă, pentru câteva ore;

– comprese locale fierbinţi cu apă simplă sau amestecată cu decoct de rozmarin (50 g la 1 litru de apă), acoperite cu o flanelă groasă;

– cataplasme fierbinţi locale cu frunze de rozmarin, fierte în vin;

– aplicare de ventuze pe ceafă, lateral.

Kinetoterapie

După aplicarea compreselor sau cataplasmelor fierbinţi amintite, capul va fi ţinut, pentru câteva secunde, într-o poziţie fixă, apoi se va privi spre partea torticolisului, cât se poate de mult (fără mişcarea capului), după care se încearcă mişcarea capului şi a gâtului în aceeaşi parte. Acest exerciţiu va fi executat de mai multe ori, la început cu ochii deschişi, apoi închişi. Dacă pe parcurs apar ameţeli, exerciţiul se întrerupe pentru puţină vreme, fiind reluat ceva mai târziu.

TRANSPIRAȚIA

• Este un proces fiziologic cu ajutorul căruia organismul elimină, prin glandele sudoripare[1], o anumită cantitate de apă, în care sunt dizolvate diverse substanțe: clorură de sodiu (care îi dă gustul sărat), uree (crescută la bolnavii cu insuficiență renală), potasiu, materii grase (secretate de glandele sebacee) etc.

Transpirația are următoarele roluri: menține constantă temperatura internă a corpului, apără pielea de infecții, elimină celulele sale moarte etc.

Când transpirația omului sănătos devine abundentă, ea trebuie combătută, întrucât produce, în anumite regiuni ale corpului (subsuoară, picioare, regiunea inghinală), înroșirea pielii, macerații, eczeme, care se pot infecta. Cea localizată axilar se numește, în termeni medicali, hiperhidroză axilară, cea de la mâini, hiperhidroză palmară, iar cea de la picioare, hiperhidroză plantară. Ea jenează nu numai persoana respectivă, dar și pe cei din jur, din cauza mirosului ei dezagreabil. În plus, deteriorează îmbrăcămintea și încălțămintea.

Transpirații abundente se întâlnesc în: malarie, bruceloză, tuberculoză (mai ales în timpul nopții), menopauză, insuficiență respiratorie cronică, hipertiroidie, emotivitate, după intervenții chirurgicale, după administrarea unor medicamente (aspirină, paracetamol), după folosirea unor preparate din plante (soc) etc.

---

[1] Prin cele 2–5 milioane de glande sudoripare, câte are pielea unui adult (cele mai multe se află la subsuori, pe palme și pe tălpi), se elimină, în timp de 24 de ore, până la 1,25 litri de sudoare. În deșertul african au fost înregistrați, la un individ, 10–12 litri de sudoare în 24 de ore.

În schimb, este redusă sau chiar absentă în unele boli de piele: psoriazis, eczeme, impetigo etc.

Pentru diminuarea transpirației sunt folosite numeroase medicamente, cele mai multe dintre ele având dezavantajul uscării pielii și a mucoaselor. Când sunt afectate și mucoasele ochilor, se pot produce tulburări de vedere. În cazul transpirațiilor excesive și rebele la orice tratament medicamentos, se recurge la unele intervenții chirurgicale, ca de exemplu simpatectomii sau extirparea anumitor zone ale pielii.

1. Remedii pentru diminuarea transpirației

Dietoterapie

Alimente-medicament: fragi și căpșuni.

Alimente de evitat: carnea, conservele, ouăle, grsimile animale, condimentele etc.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de frunze de stejar (20 g) + frunze de mesteacăn (20 g), la 1 litru de apă, 2 căni pe zi, ultima înainte de culcare;

– decoct de frunze de nuc (30 g) + frunze de salvie (10 g) + coada șoricelului (30 g) + rizom de pir (30 g), fierte într-un litru de apă, o lingură de trei ori pe zi;

– vin de salvie (80 g frunze macerate într-un litru de vin, timp de 7 zile), câte o lingură înaintea meselor principale.

Uz extern:

– băi generale, călduțe, cu decoct de frunze de brad (25 g la 5 litri de apă).

• **Pentru hiperhidroza palmară** (întâlnită mai ales la hipertiroidieni):

– spălare, de mai multe ori pe zi, cu apă și săpun de sulf sau numai cu apă + alcool de 90° (părți egale), apoi evaporare cu ajutorul unui curent de aer cald;

– masaj energic cu vârful degetului în scobitura palmelor;

– infuzie de salvie sau de cimbrișor (15 g la 1 litru de apă), 2–3 căni pe zi (intern).

• **Pentru hiperhidroza axilară** (subsuoară):

– raderea părului și purtare de îmbrăcăminte ușoară și largă, confecționată din bumbac sau lână subțire;

– folosirea unui deodorant antiseptic, de mai multe ori pe zi, sau tamponarea cu suc de lămâie;

– spălarea cu decoct de: frunze de nuc (30 g) + salvie (10 g) + coada șoricelului (30 g) + rizom de pir (30 g), o lingură din acest amestec la o cană de apă;

– spălare sau băi locale cu decoct de coajă de stejar (30 g la litru de apă);

– infuzie de salvie (15 g la 1 litru de apă), 2–3 căni pe zi (intern).

• **Pentru hiperhidroza plantară:**

– încălțăminte din piele, cât mai comodă, iar vara sandale sau pantofi perforați;

– ciorapi uscați, confecționați din bumbac sau lână subțire;

– spălarea picioarelor, de mai multe ori pe zi, cu apă caldă, apoi ștergerea cu un prosop și frecarea cu un burete îmbibat în alcool sau rachiu;

– băi la picioare cu infuzie de frunze de nuc (un pumn la 1 litru de apă + câteva cristale de piatră acră), sau de stejar.

• **Pentru picioarele mirositoare și umede în permanență:**

– presărare în interiorul încălțămintei de pulbere de frunze uscate de salvie;

– băi la picioare cu decoct de frunze de pin sau de brad (1 kg la 1 litru de apă).

• **Pentru infecțiile microbiene sau micotice ale picioarelor:**

– spălare sau băi calde la picioare, cu apă simplă, apoi badijonarea lor (în regiunile indicate, inclusiv spațiile dintre degete) cu soluția prescrisă de medicul dermatolog;

– băi calde la picioare cu decoct de coajă de stejar foarte bine măcinată (2 pumni la 1 litru de apă, fierbere 10 minute), durată 20–30 de minute;

– baie caldă la picioarele cu apă și piatră acră (5%);

– presărare în interiorul încălțămintei de pulbere de piatră acră.

2. Remedii pentru provocarea transpirației (necesară în gripă, guturai, obezitate, celulită)

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de flori de soc (un pumn la 1 litru de apă), 2–3 căni pe zi; lipan (50 g rădăcină tăiată în bucăți foarte mici, apoi fiartă 10 minute și lăsată la infuzat 15 minute), 2 căni pe zi.

Uz extern:

– băi calde la picioare cu decoct de fân, salvie sau frunze de nuc (câte un pumn din fiecare la 3 litri de apă).

TUSEA

• Este un act reflex de apărare ce constă dintr-o expirație bruscă și spontană. Tusea este de două feluri: uscată și umedă. Cea uscată este produsă de iritația mucoasei căilor respiratorii, neînsoțită de expectorație. Cea umedă constă din eliminarea produselor patologice din plămâni: spută, secreții, sânge etc.

În timp ce tusea uscată trebuie calmată, cea umedă, dimpotrivă, trebuie uşurată, pentru eliminarea produselor patologice. În unele boli, ca de exemplu astmul bronşic, bronşita cronică şi emfizemul pulmonar, bolnavii sunt învăţaţi să tuşească, pentru a elimina o cantitate mai mare de secreţii din plămâni, care le stânjenesc respiraţia.

Remedii pentru calmarea tusei uscate

– o cană cu lapte foarte cald, îndulcit cu miere + o lingură de sirop de ceapă sau de praz, dimineaţa şi seara;

– sirop de ridichi sau napi (5–6 linguri pe zi);

– decoct de: ceapă (30 g la 1 litru de apă + o cană de lapte cald + 3 linguri de miere), 3 căni pe zi, cât mai cald; cimbru (250 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi, între mese;

– infuzie de busuioc (30 g flori şi frunze la 1 litru de apă), 3 căni pe zi, între mese;

– masaj energic cu vârful degetului în scobitura osului stern, la baza gâtului.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: plămâni, puncte limfatice, paratiroide, suprarenale, ficat, intestine;

– presiuni cu unghia pe degetul mare și pe cel arătător de la mâini;

– presiuni moderate cu coada lingurii în centrul limbii timp de câteva minute.

De reținut! Tuberculoza și cancerul pulmonar pot debuta și cu tuse seacă.

Remedii pentru tusea umedă (pentru fluidificarea și ușurarea eliminării sputei)

– decoct de: rădăcină de țelină (25 la 1 litru de apă), 2 căni pe zi; rădăcină de morcovi (100 g la 1 litru de apă), 2 căni mici pe zi;

– sirop de: praz (150 g la 1 litru de apă, fierbere 30 de minute, apoi se adaugă 150 g miere), 2–4 linguri pe zi; hrean (o rădăcină tăiată în felii, așezate în mai multe straturi, fiecare presărată cu zahăr, apoi lăsate la macerat timp de 3 ore), 2–4 linguri din lichidul obținut. (*Vezi:* Bronșita).

Kinetoterapie

Pentru ușurarea eliminării secrețiilor patologice din plămâni în cantități crescute, bolnavii de astm bronșic, bronșită cronică și emfizem pulmonar pot efectua următorul exercițiu: stând pe un scaun, picioarele agățându-le de un altul, mâinile aplicate pe abdomen în apropierea coastelor, vor fi executate 5 expirații rapide, urmate de inspirații numai pe nas (în timpul expirațiilor abdomenul va fi apăsat puternic cu palmele). La sfârșit, bolnavul va tuși ușor de 5 ori, aplecându-se în față (timp în care se apasă din nou cu palmele pe abdomen).

TUSEA CONVULSIVĂ

• Este o boală infecto-contagioasă, întâlnită la copii, manifestându-se prin accese de tuse spastică, survenite în special noaptea, adesea fiind însoţite şi de vărsături. Mai de mult, accesele erau denumite chinte, deoarece se credea că ele survin numai din 5 în 5 ore, fapt neverosimil, însă.

Măsuri igienice

Izolarea bolnavului la spital sau la domiciliu este obligatorie, într-o cameră bine aerisită şi încălzită.

Dietoterapie

Alimentaţie obişnuită, cu creşterea raţiei de fructe şi legume. Dacă bolnavul varsă, el va mânca numai după trecerea accesului de tuse.

Alimente-medicament: salată, sub formă de decoct (100 g frunze la 150 ml apă, fierbere 5 minute), se bea călduţ, îndulcit cu miere, 2 căni pe zi; usturoi, sub formă de sirop (100 g căţei bine zdrobiţi, puşi la infuzat în 250 ml apă fiartă, pentru 15 minute, apoi se adaugă 200 g zahăr), 2 linguri pe zi.

Fitoterapie

Uz extern: comprese calde, pe torace, în faza de debut, cu decoct de muşeţel (o linguriţă la o cană de apă).

Uz intern:

– infuzie de: frunze şi flori de busuioc (30 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi; mentă (60 g frunze uscate la 1 litru de apă), 2 căni pe zi; flori de piersic (5–6 g la o cană de apă), 3 linguri pe zi.

Kinetoterapie

Gimnastică respiratorie, la indicaţia medicului, pentru prevenirea dilataţiei bronşice.

ULCERUL GASTRODUODENAL

• Simptomul principal al acestei boli este durerea. Caracterele diferă, însă, în funcţie de localizarea ulcerului. În ulcerul gastric (gr. *gaster* = stomac) durerea este localizată în capul pieptului şi survine la 30–60 de minute după masă, iar ulcerul duodenal (prima porţiune a intestinului subţire, care măsoară 12 grosimi de deget; abrev. lat. *duodenum digitorum* = douăsprezece), la 2–4 ore. Bolnavii de ulcer mai acuză: greaţă, arsuri retrosternale, vărsături, sughiţ etc. Crizele dureroase survin mai ales primăvara şi toamna, dar şi în restul anotimpurilor, ca urmare a unor greşeli alimentare. Ulcerul netratat produce complicaţii grave: hemoragii, perforaţii, stenoză pilorică etc.

Măsuri igienice

Se impun bolnavilor şi descendenţilor din familii de ulceroşi:

– program de muncă şi de odihnă respectat cu stricteţe;
– suprimarea tutunului şi a băuturilor alcoolice;
– evitarea stresurilor.

Dietoterapie

• În faza acută (foarte dureroasă):

– lapte (1,5–2 litri pe zi, câte 150–200 ml la 2–3 ore); ceai cu lapte; lapte cu smântână; lapte cu ou crud şi cu puţin zahăr.

• În faza acută (mai puțin dureroasă):

– la alimentele de mai sus se mai adaugă: griș, tăiței, cartofi (toate fierte), supe de făinoase, biscuiți, sucuri de fructe dulci.

• În faza subacută (după 5–10 zile de la episodul acut):

– alimentele de mai sus la care se adaugă: pâine albă, unt (puțin), ouă, piureuri de legume sau de zarzavaturi, supe de cereale, făinoase, budinci, sufleuri, urdă, caș, carne slabă (vacă, vițel, pasăre, pește) friptă sau la grătar, compoturi de fructe dulci, peltea de fructe dulci.

În faza de acalmie (nedureroasă):

Alimente permise: lapte, sucuri de fructe dulci sau de legume, pâine albă uscată sau prăjită, orez fiert, cartofi piure, fulgi de ovăz, legume fierte, fructe dulci coapte, carne slabă (vițel, pui, găină, șalău, știucă), ouă fierte moi, urdă, unt proaspăt, untdelemn crud, smântână proaspătă, biscuiți etc.

Mesele vor fi luate la ore fixe, de 4–5 ori pe zi, cu mestecarea alimentelor în gură cât mai bine înainte de înghițire. Acest regim va fi respectat încă 3–4 ani după vindecarea ulcerului (clinic și radiologic), în același timp renunțându-se definitiv la fumat și la băuturile alcoolice.

Alimente-medicament (contribuie la cicatrizarea ulcerului):

– chefir, până la 1–1½ litri pe zi, timp de două luni;

– varză albă crudă sub formă de suc proaspăt: o jumătate de pahar de trei ori pe zi, cu 30–40 de minute înaintea meselor principale sau un pahar cu 15 minute înaintea mesei de prânz timp de o lună, primăvara și toamna;

– suc de varză + suc de morcovi cruzi (câte o jumătate de pahar din fiecare) cu 15 minute înaintea meselor principale, timp de o lună;

– cartofi cruzi sub formă de suc proaspăt: o jumătate de pahar cu 15 minute înaintea micului dejun și a prânzului sau o jumătate de pahar, de 4 ori pe zi (amestecat cu o linguriță miere și cu cîteva picături de zeamă de lămâie) – în ambele cazuri timp de o lună;

– morcovi cruzi sub formă de suc proaspăt: câte o jumătate de pahar cu 15 minute înaintea meselor principale, timp de o lună.

Aceste sucuri pot fi folosite și unul după altul, după cum urmează:

– în ziua întâi: o jumătate de pahar de suc proaspăt de varză la fiecare oră;

– în ziua a doua: o jumătate de pahar de suc proaspăt de morcovi la fiecare oră;

– în ziua a treia: o jumătate de pahar de suc proaspăt de cartofi la fiecare oră;

– din ziua a patra, alimentația va fi reluată progresiv cu alimentele permise (amintite mai sus).

În acest timp, consumul de lapte bătut și de iaurt este contraindicat.

Pentru cicatrizarea ulcerului se mai poate folosi tinctură de propolis 20%, 40 picături dimineața pe nemâncate, puse într-o cană cu lapte.

Oul de prepeliță, crud sau fiert (moale) contribuie, de asemenea, la ameliorarea ulcerului gastroduodenal.

Alimente interzise: supe de carne, rântașuri, supe de oase, ciorbe, iaurt, lapte bătut, murături, borș, oțet, vișine, carne grasă, vânat, afumături, carne de oaie, de miel, slănină, ouă tari, fasole, linte, mazăre, gulii, alune, prăjituri de cofetărie, cozonac, gogoși, pâine caldă, pâine neagră, cafea, ceai, piper, ardei, hrean, muștar, usturoi, ceapă, băuturi alcoolice, ciocolată, dulceață, înghețată, alimente

prăjite. De asemenea vor mai fi excluse alimentele pe care bolnavul nu le tolerează.

Fitoterapia

Pentru cicatrizarea ulcerului este recomandată numai în faza nedureroasă, de totală acalmie.

Uz intern:

– decoct de: rădăcină de tătăneasă (1–2 linguri la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; coada şoricelului (o lingură la o cană de apă), 1–2 căni pe zi;

– infuzie de: frunze de plămânărică (o lingură la o cană de apă), 2–3 căni pe zi; sunătoare (1–2 linguriţe la o cană), 1–2 căni pe zi; flori de muşeţel (6 capete la o cană de apă), 2–3 căni pe zi, pe nemâncate.

Uz extern (pentru ameliorarea durerilor):

– cataplasme cu varză proaspătă pe abdomen;

– comprese calde pe abdomen cu decoct de: flori de păducel; frunze de salvie; frunze şi flori de rostopască (un pumn la 1 litru de apă);

– băi la mâini şi la picioare cu unul din decocturile menţionate mai sus.

Hidroterapie

• Pentru ulcerul cu hematemeză:

– pungă cu gheaţă pe abdomen;

– ţinerea în gură a câtorva bucăţele de gheaţă.

• Pentru ameliorarea durerilor:

– o compresă cu apă caldă pe spate şi alta rece pe frunte;

– baie caldă la picioare.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: stomac, duoden, plex solar;
– presiuni energice cu unghia pe primele trei degete de la mâini (mare, arătător și mijlociu), insistându-se la baza lor;
– presiuni cu coada lingurii în centrul limbii câteva minute (pentru calmarea durerilor).

Crenoterapie (numai în faza de acalmie, cu avizul medicului)

Sîngeorz, Slănic Moldova, Tinca, Malnaș, Olănești, Bodoc, Giunget.

ULCERUL VARICOS

• Printre complicațiile varicelor se numără și ulcerul (varicos), el constând dintr-o ulcerație care se vindecă foarte greu.

Fitoterapie

Uz extern:

– cataplasme locale cu: frunze de varză spălate, apoi macerate în untdelemn timp de 30 de minute; frunze de varză spălate, apoi zdrobite, puse între două bucăți de pânză foarte curată (în ziua întâi cataplasma se aplică pentru 15 minute, apoi, în zilele următoare, durata va fi crescută zilnic cu 5–10 minute, ajungându-se, în felul acesta, la 3–4 ore). Aceste cataplasme pot fi ținute toată

noaptea, fixate cu ajutorul unui bandaj înfășurat cât mai lejer pe picior;

– cataplasme cu frunze de morcovi bine spălate sau cu frunze de nuc fierte în apă;

– comprese locale cu: decoct de coajă de arin (30 g la 1 litru de apă); infuzie de rapiță (50 g la 1 litru de apă);

– spălări locale cu: infuzie de pelin (20 g la 1 litru de apă); infuzie de petale de trandafir roșu (60 g la 1 litru de apă);

– băi locale reci cu: infuzie de coada șoricelului (30–60 g la 1 litru de apă); infuzie de tătăneasă (50 g rădăcină la 1 litru de apă).

Talasoterapie

Băi de soare până la orele 10, urmate de stropiri cu apă de mare, după care piciorul se învelește într-o pânză curată. Un astfel de tratament se va executa zilnic.

Atenție! Băile de mare, de ghiol sau oncțiunile de nămol sunt contraindicate.

URTICARIA

• Este o erupție a pielii, asemănătoare înțepăturilor de urzică, de unde și numele de urticarie (lat. *urtica* = urzică). De cele mai multe ori urticaria este de natură alergică.
Urticaria se caracterizează prin pete roșii, reliefate, de mărimi diferite și însoțite de mâncărimi. Cauzele unei astfel de suferințe sunt: consumul anumitor alimente (pește, ouă, vânat, mezeluri, conserve, fragi, căpșuni), al unor medicamente (aspirină, piramidon),

înţepături de insecte, urzici, injectare de seruri etc. Urticaria poate persista câteva ore sau zile, la anumite persoane având un caracter recidivant.

Măsuri igienice

Evitarea alimentelor, a medicamentelor cât şi a celorlalţi factori care o produc.

Dietoterapie

Alimente-medicament: cele bogate în calciu (grâu, ovăz, morcovi, varză, lapte, brânzeturi, ţelină, polen etc.), în magneziu (orz, porumb, smochine, spanac, sfeclă) şi în fier (spanac, ceapă, varză, secară etc.).

Se mai recomandă ridichi, dimineaţa pe nemâncate.

Alimente de evitat: căpşuni, ouă, carne, conserve, băuturi alcoolice.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de trei fraţi pătaţi (o linguriţă la o cană de apă);

– decoct de urzici (50 g la 1 litru de apă), 3 căni pe zi.

Uz extern:

– comprese locale cu: apă rece şi puţin oţet; alcoolat de urzici (150 ml alcool de 90° + un pumn de urzici) îndoit cu apă; infuzie de fumariţă 60 g la 1 litru de apă).

Crenoterapie (pentru urticaria cronică)

Herculane, Olăneşti, Borsec, Călimăneşti–Căciulata, Eforie Nord, Eforie Sud, Mangalia, Neptun, Nicolina-Iaşi, Pucioasa, Techirghiol.

VARICELE

• Sunt dilatații anormale și permanente ale venelor, ca urmare a pierderii elasticității pereților lor, predispoziția ereditară având un rol principal în producerea lor.
Varicele survin mai frecvent la obezi, la gravide, la persoanele suferinde de constipație cronică și la cele care stau mai mult timp în picioare: portari, frizeri, vânzători etc. Cea mai frecventă localizare a varicelor este la nivelul membrelor inferioare.

Măsuri igienice

Se impun cât mai devreme posibil atât la cei predispuși, cât și la cei bolnavi, indiferent de stadiul lor evolutiv, pentru a preveni complicațiile: inflamații (flebite), ulcrații (ulcerul varicos), rupturi urmate de hemoragii etc.;

– evitarea statului prea mult în picioare, mai ales în poziții fixe;

– evitarea statului prelungit cu genunchii îndoiți sau cu picioarele încrucișate;

– evitarea pantalonilor strâmți pe corp și a jartierelor circulare;

– purtarea ciorapilor elastici să se facă numai cu avizul medicului;

– dormitul numai în picioarele goale, nu în ciorapi, mai ales elastici;

– îmbrăcămintea să fie mai largă ca de obicei și lejeră;

– încălțămintea să fie comodă, cu tocurile de maximum 5 cm, evitându-se cizmele strânse pe picior;

– tropăitul este interzis;

– combaterea constipației și sedentarismului prin mijloacele amintite.

Dietoterapie

Alimente-medicament (pentru bogăția lor în vitamine): varză, pătlăgele roșii, pătrunjel, salată, ridichi, lămâi, portocale, castane etc. Foile de varză proaspete pot fi aplicate și local, sub formă de cataplasme (decongestionează și revitalizează țesuturile).

Se mai recomandă consumul zilnic a câte 100–150 g de morcovi, câteva zile pe lună.

Alimente interzise: mezeluri, afumături, grăsimi animale, sosuri, băuturi alcoolice.

Fitoterapie

Uz extern:

– băi la picioare cu decoct rece de salvie (un pumn de frunze și flori la 1 litru de apă) sau păpădie (un pumn la 1 litru de apă);

– spălarea picioarelor înainte de culcare cu decoct rece de frunze de brad (1 kg la 1 litru de apă).

Uz intern:

– infuzie de: flori de coada șoricelului (30 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi, între mese; frunze de alun (25 g la 1 litru de apă, lăsat la infuzat 2 ore), 2 căni pe zi, între mese; frunze de viță de vie (80 g la 1 litru de apă, infuzat 10 minute), 2 căni pe zi, între mese.

Hidroterapie

– băi la picioare cu apă rece, în fiecare zi;

– afuziuni alternante (38°–20°C) până la genunchi sau chiar mai sus, de 3–4 ori pe săptămână;

– afuziuni reci sau alternante (40–20°C) la spate, de două ori pe săptămână;

– băi reci, generale sau jumătate de corp, timp de 30–60 de secunde, în funcție de starea sănătății, o dată pe săptămână;

– învelirea picioarelor într-o pânză muiată în apă rece simplă sau cu oțet, sau în decoct de stejar (un pumn de coajă la 1 litru de apă);

– duș rece la picioare, de 3–4 ori pe zi.

Se interzic: băile fierbinți, compresele, cataplasmele și împachetările calde, băile de soare prelungite, sauna, baia turcească, dușul scoțian etc.

Kinetoterapie

– se va merge pe jos în fiecare zi, se vor urca scări timp de câteva minute, numai pe vârful picioarelor;

– se va sta în repaus orizontal, în fiecare zi, de 2–3 ori câte 30 de minute, cu picioarele ridicate cu 30 cm deasupra nivelului inimii; din această poziție vor fi efectuate mișcări de pedalare, timp de câteva minute;

– se va merge pe jos în fiecare zi timp de 30–45 de minute, într-un ritm de 100 pași pe minut;

– se va merge pe bicicletă sau se va înota zilnic (la alegere), 30–60 de minute;

– picioarele se vor masa ușor cu vaselină, începându-se de la vârful degetelor către glezne, genunchi și rădăcina membrelor, după care se va face un duș rece, de câteva minute (această procedură se va executa seara).

Atenție! Sunt interzise: eforturile fizice mari, sporturile care necesită sărituri și masajele brutale.

Reflexoterapie

Masajul energic al mâinilor și al picioarelor în următoarele zone: suprarenale, rinichi, uretere, vezică urinară, coloană lombară, ficat, vezică biliară, intestine.

Talasoterapie

Băile de soare sunt permise numai dimineaţa, iar când soarele este foarte puternic, varicele vor fi învelite cu un prosop muiat în apă rece, schimbat în momentul uscării.

Expunerea varicelor la soare este interzisă fără protecţie, deoarece există riscul spargerii lor datorită căldurii, urmată de hemoragie.

Se va merge în picioarele goale prin apă rece (în mare sau într-un râu), până la genunchi, zilnic, timp de 30–40 de minute.

De reţinut! Varicele în stadiu avansat vor fi tratate numai de medic, cele mai multe dintre cazuri beneficiind de intervenţii chirurgicale de specialitate.

VĂRSĂTURILE

• Vărsăturile pot surveni în: indigestie, ulcer şi cancer gastric, boli hepato-biliare, meningită, migrenă, sarcină, tumori cerebrale, intoxicaţii etc. Când se datorează unei intoxicaţii acute (voluntare sau involuntare), ele sunt binevenite, iar dacă lipsesc, trebuie provocate prin atingerea luetei (omuşorului) cu coada unei linguri, cu o pană sau cu vârful degetului.

Când vărsăturile sunt însoţite de pierderi de lichide şi de săruri minerale, ele pun în primejdie viaţa bolnavului. În acest caz vor fi tratate numai de către medic. Până la intervenţia sa pot fi folosite următoarele remedii:

– bolnavul va sta în repaus şi va bea lichide reci, foarte încet, cu paiul sau cu linguriţa;

– cu vârful degetului se va masa punctul situat la mijlocul liniei care uneşte vârful osului stern şi ombilicul.

Fitoterapie

Uz intern:
– infuzie de: seminţe de mărar (30 g la 1 litru de apă), o cană pe zi; flori de pelin (10 g la 1 litru de apă), o cană pe zi; lămâie (o jumătate de lămâie tăiată felii subţiri la o cană de apă); mentă (1–2 linguriţe la o cană de apă), se bea rece, neîndulcită, cât mai încet.

• Pentru vărsăturile gravidelor:
– infuzie de frunze de roiniţă (1–2 linguriţe la o cană de apă), 2–3 căni pe zi.

Prezentarea la medic este obligatorie în următoarele situaţii:
– când vărsăturile sunt însoţite de dureri abdominale, de lipsa scaunului, de diaree sau de febră;
– când vărsăturile sunt lichide şi survin noaptea, sau când conţin alimente ingerate în ultimele 24 de ore;
– când vărsăturile gravidelor sunt însoţite de pierderi în greutate şi puls rapid;
– când vărsăturile sunt provocate de ingerarea unei substanţe necunoscute;
– când vărsăturile sunt însoţite de ameţeli şi de dureri de cap.

VERUCILE VULGARE (NEGII)

• Sunt tumori mici şi rotunde, nedureroase, cu excepţia celor situate pe tălpi sau între degete. Verucile apar mai ales la copii.

Măsuri igienice (pentru verucile de pe tălpi)

– evitarea încălţămintei de cauciuc deoarece favorizează transpiraţia şi întreţine o umiditate prielnică proliferării verucilor.

Remedii împotriva verucilor

– aplicarea, strict pe verucă, a unuia din următoarele preparate; suc de coajă de nucă verde; suc de ceapă cu puţină sare; tampoane cu oţet concentrat sau cu zeamă de lămâie şi oţet;

– frecarea verucilor cu usturoi zdrobit sau cu ceapă, de preferat roşie;

– aplicarea de macerat de coajă de lămâie în oţet (coaja a două lămâi ţinută timp de 8 zile în 125 ml oţet).

Indiferent de preparatul folosit, pielea din jurul verucilor va fi protejată cu un strat subţire de vaselină.

ZGOMOTELE ÎN URECHI

• Zgomotele în urechi, cunoscute şi sub numele de acufene (gr. *phainen* = care anunţă speranţe), pot fi întâlnite atât la unii bolnavi de urechi şi bolnavi psihici, precum şi în hipertensiune arterială, intoxicaţii cu chinină, cu ocazia schimbărilor bruşte de altitudine sau la persoanele cu corpi străini în ureche. Aceste zgomote sunt percepute sub formă de fluierături, vâjâituri, bătăi de ciocan sau de clopot, mai ales seara, când se stă cu capul pe pernă.

Unele zgomote de urechi pot beneficia, într-o oarecare măsură, şi de remedii naturale.

Măsuri igienice

– evitarea meselor copioase, a expunerilor la soare sau la temperaturi foarte ridicate;
– controlul periodic al tensiunii arteriale.

Dietoterapie

Alimente de evitat: grăsimile animale, conservele, peştele sărat etc. Reducerea consumului de sare este o măsură binevenită.

Fitoterapie

Uz intern:

– infuzie de: flori uscate de păducel (50 g la 1 litru de apă), 2 căni pe zi; melisă (60 g flori şi tije uscată la 1 litru de apă), o cană după mesele principale.

Uz extern:

– câteva picături din unul din următoarele preparate, vor fi puse în urechea respectivă: ulei de sâmburi de piersic (în fiecare dimineaţă); suc de ceapă pus pe un tampon de vată;
– aplicarea pe tălpi de cataplasme cu făină de muştar;
– băi calde la picioare cu făină de muştar.

Reflexoterapie

– masajul energic al mâinilor şi al picioarelor în următoarele zone: ureche (de partea bolnavă);
– prinderea unui cârlig de rufe de vârful degetelor mici de la mâini, pentru 5–10 minute;
– presiuni puternice sau ciupituri la nivelul degetelor mic şi inelar.

Alte remedii (pentru zgomote însoțite de hipoacuzie)

– masajul energic cu vârful degetului în scobitura ce se formează în fața urechii, când se deschide gura;
– ciupirea marginii urechii respective, în cât mai multe puncte.

ZONA ZOSTER

• Se caracterizează prin apariția unor vezicule foarte mici pe traseul unui nerv, mai ales al nervilor intercostali. Ele sunt foarte dureroase. Zona zoster este produsă de un virus.

Remedii pentru calmarea durerilor

– comprese locale cu apă foarte rece sau suc de morcovi;
– cataplasme locale cu făină de in;
– băi cu amidon sau tărâță (2–3 kg tărâță la o cadă de baie cu o capacitate de 100 litri), 5–10 minute;
– băi călduțe cu decoct de flori de tei (50–100 g la 2 litri de apă), 5–10 minute.

Bibliografie

Acrement, J., *Le yaourt,* Rev. Médecines douces, Paris, nr. 52, 14, 1986.

Adler, M.A., *Cerveau: images en haute fidelité,* Rev. Science et Avenir, Paris, nr. 428, 48–54, 1986.

Anciaux, H., *Conseilles aux malades atteints d'arthrose,* rev. Dialogue hospitale-practicien, Bruxelles, nr. 378, 1981.

André, J., *Soleil et peau,* Rev. Dialogue hospitalo-practicien, Bruxelles, nr. 143, 1982.

Ardelean, I., Barnea M., *Elemente de biometeorologie medicală,* Editura Medicală, București, 1982.

Aroua, A., *Precepts et conseills du dr. Avicenne,* Rev. Le Courier de l'UNESCO, Paris, oct. 18–20.

Attali, F., *Le temps qui tue, le temps qui guérit,* Editions du Seuil, Paris, 1981.

Aubery, J., *Les grands victoires de la médecine,* Edition La Table Ronde, Paris, 1956.

Autret, P., *101 trucs de médecines naturelles,* Editions Hachette, Paris, 1975.

Bacri, E., *Pleurez, vous vivrez plus mieux,* Rev. Ça m'interesse, Paris, nr. 43, 90–91, 1984.

Bader, J. M., *Les acupuncteurs piqués au vif,* Rev. Science et Vie, Paris, nr. 823, 54–59, 1986.

Barnard, Chr. *Mieux vivre l'arthrite et les rhumatismes,* Editions Mengês, Paris, 1984.

Baron, P., *Ozone: la vie sut terre menacée,* Rev. Science et Avenir, Paris, nr. 478, 24–32, 1986.

Bärschneider, J., *Le hoquet,* Tempo Médical, Paris, nr. 26, 21–24, 1982.

Baudet, C., *Oligo-éléments: les petits maux-aux petits remèdes,* Rev, L'impatient, Paris, nr. 52, 4–9, 1982.

Bensaude, R. J., Chouvet P., *Le hoquet: cause et traitement,* Revue de Méd. de Tours, nr. 1, 53–54, 1978.

Benichou, C. *Comment je traite un torticolis,* Rev. Gazette médicale de France, Paris, nr. 22, 2411–2415, 1986.

Benveniste, J., *Guérir l'allergie,* Rev. La Recherche, Paris, nr. 104, 1012–1013, 1979.

Berlescu, R., *Dicționar enciclopedic medical de balneoclimatologie,* Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1982.

Black, M. D., Correia, Ph, Stucker, F., *Comment combatte le mal de transports,* Rev. Patient Care, Bruxelles, noiembrie, 24–26, 1981.

Blanc, J.A., *Tube digestif: les bacteries oubliés,* Rev. Le Point, Paris, nr. 607; 134, 1984.

Bodanis, D., *Mobilisation générale contre le bruit,* Rev. Selection du Reader's Digest, Paris, nr. 441, 73–76, 1983.

Bohos, F., *Argile, terre promise de la thérapeutique,* Rev. L'impatient, Paris, nr. 14, 27–31, 1979.

Boigey, Maurice, *Manuel de massage,* quatrième édition, Editions Masson, Paris, 1970.

Bojor, O., Alexandru, M., *Plantele medicinale şi aromatice de la A la Z,* Edit. RECOOP, Bucureşti, 1982.

Bologa, V., *Istoria medicinei universale,* Editura Medicală, Bucureşti, 1970.

Bonneton, M., Bonneton A., *Les miracles du sympatique,* Editions Helios, Paris, 1978.

Bonnet, G., *Médecines douces: la revanche de l'homeopathie,* Rev. Le Nouvel Observateur, Paris, aprilie 1985.

Bonnot, G., *La crépuscule de la fôret,* Rev. La Nouvel Observateur, Paris, nr. 71, 1986.

Bosche, R., *Couleurs: la palette des sens,* Rev. Le Point, nr. 675, 68–72, 1985.

Bossy, J., *Basses neurobiologiques des réflexothérapies,* Editions Masson, Paris, 1978.

Bossy, J., Pradal P.D., Tailladier D., *Les microsystèmes de l'acupuncture,* Editions Masson, Paris, 1984.

Bouffioux, Ch., *Les prostatites: aspects cliniques et thérapeutiques,* Rev. Dialogue hospitalo-practicien, Bruxelles, nr. 339, 1981.

Boukris, D., *La crise de goutte,* Rev. Spécial Santé, Paris, nr. 7, 27, 1984.

Bouret, Cl., *Le defi de la médecine par les plantes,* Editions France Empire, Paris, 1978.

Bousard, Ch., *L'ail et l'oignon, les champions de la santé.* Rev. Spécial Santé, nr. 6, 77–79, 1984.

Braekmann, J., Daloze D., *Les médicaments de la mer,* Rev. La Recherche, nr. 143, 464–472, 1983.

Brau, H., *La nature: une inepuisable armoire a pharmacie,* Rev. Ça m'interesse, Paris, nr. 21, 26–31, 1981.

Bungetzianu, I., Chirilă, O., *Manual de homeopatie,* Editura Medicală, Bucureşti, 1983.

Brainerd, H., Margen, S., Chatton, M. J. *Elemente practice de diagnostic şi tratament,* Editura Medicală, Bucureşti, 1967.

Caillas, A., *Gagnez 20 ans de vie grâce aux abeilles,* Editions Grancher, Paris, 1978.

Caron, A., *La muzicothérapie,* Rev. Médecines Douces, Paris, nr. 24, 49–52, 1983.
Chabrier, J., *Les calculs billiares,* Rev. Spécial Santé, Paris, nr. 7, 30–34, 1984.
Chaitow, L., *La masoterapia neuro-musculare,* Edizioni di red. studio redazionale, Como, 1983.
Chamouleau, A., *Les usages externs de la psihotérapie,* Editions Moloine, Paris, 1979.
Chartre, J., Pasau, Ph., *La goutte,* Rev. Gazette médicale de France, nr. 12, 1313–1328, 1977.
Chauchard, P., *Hypnose et suggestion,* Presses Universitaires de France, Vendôme (France), 1974.
Chenaud, B., *Les oligo-élements, ces mineraux indispensables,* Rev. Spécial Santé, Paris, nr. 9, 20.
Christian, Y., *Oui, le rire peut être une thérapeutique,* Rev. Figaro-Magazine, Paris, aprilie, 1985.
Constantinescu, C., *Plantele medicinale în apărarea sănătății,* Edit. RECOOP, București, 1975.
Coué, Emil, *Stăpânirea de sine – Sănătatea prin autosugestie conștientă,* Institutul de editură Cultura Românească.
Couturier, L., Nougaret, M. P., *Une fabuleuse richesse a exploiter,* Rev. Ça m'interesse, Paris, nr. 36, 42–47, 1984.
Creola, G., *Les pouvoirs de la main,* Rev. Médecines douces, Paris, nr. 62–64, 1984.
Czarka, M., *Vivre avec le stress,* Rev. Actualité médicale Belge, Bruxelles, nr. 34, 8–13, 1981.

Dabadie, F., *L'instinctothérapie,* Rev. Médecines douces, Paris, nr. 41, 29–31, 1984.
Dalla Via, G., *Idroterapia,* Edizioni di red. studio readz. Como, 1982.
Darrigol, J. L., *Les céreales pour votre santé,* Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1978.
Delaporte, D., *Polyarthrite rhumatoide, un objectif: aténuer la douler,* Rev. Temps Médical Belgique, Bruxelles, nr. 28, 45–52, 1982.
Deplanque, L. P., Van Zeylen, A., *Piqûres de quêpe: c'est surtout l'allergie qui est dangereuse,* Rev. Science et Vie, Paris, nr. 780, 40–41, 1982.
Depusse, H., *Les sorciers ont un sixième sens,* Rev. Ça m'interesse, Paris, nr. 51, 28–33, 1985.
Dermeyer J., *Prévenir et guérir les rhumatismes,* Editions Adrillon, Soissons, 1972.
Dermeyer, J., *Protéges et soignez votre peau,* Editions Andrillon, Soissons, 1972.

Dermeyer, J., *Protection de la santé et guérison par les eaux,* Editions Andrillon, Soissons, 1977.

Dermeyer, J., *La santé par l'eau de mer,* Editions La diffusion nouvelle du livre, Soissons, 1985.

Didier, R., *Soleil et pathologie veineuse,* Rev. Tempo Médical, nr. 25, 32–34, 1982.

Dischert, *Cl., Le sixième sens des oiseaux migrateurs,* Rev. Science et Avenir, Paris, nr. 415, 42–48, 1981.

Doivon, D., *Les palpitations cardiaques,* Rev. Santé Magazine, Paris, nr. 118, 38, 1985.

Donadiue, Y., *Le miel,* Editions Maloine, Paris, 1978.

Donadieu, Y., *Le polen,* Editions Maloine, Paris, 1978.

Donnet, L., *Les aimants pour votre santé,* Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1985.

Drăgan, I., *Cura de altitudine,* Editura Sport-Turism, București, 1977.

Droualt, C., *La guérison dans l'oeuf,* Rev. L'impatient, Paris, nr. 30, 11–12, 1980.

Dumitrescu, M., *Dialog despre apele minerale,* Editura Albatros, București, 1980.

L'Echevin, P., *Musique et médicine,* Editions Stock, Paris, 1981.

Edde, G., *Les couleurs pour votre santé,* Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1982.

Farnetti, P. Collombo, Radelli I., *Le manipolazioni vertebrali,* Edizioni Carlo, Erba, Milano, 1967.

Faure, G., *Les métaux pour votre santé,* Editions Dagles, St. Jean de Braye, 1981.

Fitzgerald, F. I. ș.a. *En cas de avirces quel tratament choisir et quand l'appliquer,* Rev. Patient Care, Bruxelles, aprilie, 61–71, 1985.

Fortuné, H. F., *Le thérmalisme,* Editions Maloine Paris, 1975.

La Gall-Brun., *Les malades et les médicaments,* Presses Universitaires de France, Vendôme, 1975.

Gartner, E., *Maladie des fôrets: un premier bilan,* Rev. Science et Vie, Paris, nr. 832, 30–38, 1987.

Gaspa, A., ș.a., *Les champs magnétiques permanents; intérêt de leur effets antalgiques au cours de differents étapes evolutive de la Gonarthrose,* 8-éme Congrés International de Chirurgie Orthopédique de Montpellier, 17 sept., 1981.

Geiculescu, V. T., *Bioterapie,* Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986.

Ghircoiașiu, M., Pogăceanu, V., *Alimentația rațională,* Editura Dacia Cluj-Napoca, 1983.

Gonce, M., *Diagnostic et traitement des tics,* Rev. Actualité Médicale Belge, Bruxelles, nr. 31, 16–18, 1982.

Goule, J L., *L'orientation des pigeones,* Rev. La Recherche, Paris, nr. 141, 186–197, 1983.

Groemann, N. M., *Réflexions sur le placebo,* Rev. Patient Care, Bruxelles, noiembrie, 41–42, 1981.

Guillerment, F., *Découvrez la cure de fôret,* Rev. Santé Magazine, nr. 125, 39–43, 1986.

Hamburger, J., *Introduction au langage de la médecine,* Editions Flamarion, Paris, 1971.

Haumont, Cl. *L'homeopathie,* Editions Marabout, Verviers, 1979.

Hărăguș, Șt., *Arteriopatiile cronice obiterante ale membrelor,* Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1973.

Holzappel, E., Crepon, P., Philippe, C., *La magnétothérapie,* Editions Retz, Paris, 1981.

Huard, P., Ming, M., *Soins et techiques du corp en Chine, en Japon et en Inde,* Editions Berg International, Paris, 1971.

Husset, M. J. ș.a., *La vraie richesse de la mer,* Rev. Ça m'interesse, Paris, 50, 37–52, 1985.

Ialomițeanu, M., *Polenul,* Edit. Apimondia, București, 1978.

Ivan, S., *Un masaj la îndemâna oricui: Presopunctura,* Editura Medicală, București, 1983; *Presopunctura și alte remedii naturale,* Editura R.A.I., București, 1994.

Ivan, S., *Natura – un medic pentru toți,* Edit. C.N.I.–Coresi, București, 1999.

Ivan, S., *Marea, o vastă farmacie,* Edit. Ex Ponto, Constanța, 2000.

Jarvis, D.C., *Mierea și alte produse naturale,* Editura Apimondia, București, 1976.

Jassy, M., Gagnet P., *Le Jogging,* Editions Solar, Paris, 1979.

Jounny, J., *Principes généraux et méthodologie de l'homéopathie,* Gazette médicale de France, Paris, nr. 20, 2243–2245, 1978.

Kanter, P., *La jeunesse par les plantes et les oligo-éléments,* Rev. Santé Magazine, Paris, nr. 117, 32–35, 1985.

Kapp, B., *Un fabuleux trésor au fond des mer,* Rev. Ça m'interesse, Paris, nr. 21, 1982.

Kulger, M. J., *La fièvre,* Rev. La recherche, Paris, nr. 123, 688–696, 1981.

Kohlrausch, W., *Massage des zones réflexes dans la musculature et dans tissu conjunctiv,* Editions Masson, Paris, 1971.

Kousmine, C., *Soyez bien dans votre assiette jusqu'au 80 ans et plus,* Editions Sand, 1984.

Kramer, M.D. ş.a. *Comment aider l'insomniaque,* Rev. Patie Care, Bruxelles, noiembrie, 6–15, 1981.

Lagriffe, L., *Vieux remèdes du temps présent,* Editions Maloine, Paris, 1970.

Lamy, J., *Acupuncture-Phonophorose,* Editions Maloine, Paris, 1967.

Laren, S., *La fièvre: ennemi ou allié de choc,* Rev. Ça m'interesse, Paris, nr. 37, 89, 1987.

Lavanant, M. G., *Vivre sans eau,* Rev. Science et Avenir, Paris, nr. 414, 62–68.

Lavayssiere, R., Cabée, A, E., *Le boom de la resonances magnétique nucleaire,* Rev. Science et Avenir, Paris, 457, 58–63, 1985.

Lecompte, J., *L'art-thérapie,* Rev. Médicines douces, Paris, nr. 54–55, 57–63, 1985.

Lederer, J., *Alimentation et maux de tête,* Rev. Actualité médicale Belge, Bruxelles, nr. 4, 15, 1981.

Lederer, J., *Le regim Zen macrobiotique,* Rev. Actualité Belge, Bruxelles, nr. 4, 16, 1981

Lefort, J., *Traitemets naturalles de la douleur,* Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1984.

Leprince, A., *Couleurs et metaux qui guérissent,* Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1974.

Liutaghi, P., *Le livre de bonnes herbes,* vol. I şi II, Editions Marabout, Verviers, 1978.

Ludmila, N., *Méthode Tomatis: la voix de la mère,* Rev. L'impatient, Paris, nr. 82, 24–26, 1982.

Marcel, J. L., *Biothérapie informatique,* Editions Maloine, Paris, 1979.

Marcu, V., *Masaj şi chinetoterapie,* Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1983.

Maurry, E. A., *Les sels,* Rev. Médecines douces, Paris, nr. 28, 14–20.

Mărgineanu, O., Miu, *Oligomineralele în biologie şi patologie,* Editura Dacia, Cluj-Napoca.

Masson, R., *Super régénération par les aliments miracles,* Editions Albin Michel, Paris, 1982.

Masson, R., *Folie et sagesse des médecines naturalles,* Editions Albin Michel, Paris, 1982.

Mathieu, G., *La santé grâce à la dietetique,* Editions CEDS Montvilliers, 1975.

Mathieu, G., *La santé grâce aux plantes,* Editions CEDS Montvilliers, 1975.

Maure, H., *Rétrouver les chemins de rire*, Rev. Otima, Paris, nr. 1, 1986.
Menarini, Dante, *Il manuale di massagio drenante igienico-estetico*, Editura Milano, 1977.
Messadié, G., *Avez-vous de l'oignon en pharmacie*, Rev. Science et Vie, Paris, nr. 847, 68, 1988.
Mességue, M., *Des hommes et les plantes*, Editions Robert Lafont, Paris, 1972.
Mességue, M., *C'est la nature qui a raison*, Editions Robert Lafont, Paris, 1972.
Michaud, J., *Médecines ésotheriques de demain*, Editions J'ai lu, Paris, 1979.
Millanvoie, G., *Remèdes de grande mère*, Editions Marabout, Verviers, 1981.
Milliez, P., *Médecine de la liberté*, Editions du Seuil, Paris, 1980.
Moinet, M. L., *Le yaourt nouveau este arrivé*, Rev. Science et Vie, Paris, nr. 848, 49–50, 1988.
Mongibeaux, J. E., *Dormir quatre heurs par nuit*, Rev. Figaro-Magazine, Paris, septembrie, 21–28, 1986.
Müller, D.M.F., *Les réflexotérapies*, Editions Retz, Paris, 1981.
Monroche, A., *A la recherche de l'équilibre*, Science et Avenir, Paris, nr. special 68, 17–22, 1988.

Namikoshi, Toru, *Théorie et pratique du Shiatsu*, Editions Guy le Prat, Paris, 1980.
Neyrat, P., *Quand il tue ses bacteriers, le yaourt cesse d'être yaourt*, Rev. Vital, Paris, nr. 48, 19–21, 1985.
Niboyet, J.E.H., *.La médecine manuelle chinoise*, Rev. Antenne Médicale, Paris, nr. 4, 1976.
Nogier, P., *Traite d'auriculothérapie*, Editions Maisonneuve, Saint Euffine 1969.

Orengo, P. ş.a., *Effets des champs magnetiques permanents dans le traitement de la douleur*, Second Symposium International – La douleur –, Lille, 15 iunie, 1986.

Padioleau, M. F., *Quand les aimants effacent la douleur*, Rev. Santé Magazine, Paris, nr. 103, 34–35, 1984.
Palaiseul, J., *Tous le moyens de vous guérir*, Editions Robert Laffont, Paris, 1957.
Pallardy, P., *En plein santé*, Editions Paris-Mach, Paris, 1981.
Pasdeloup, M., *L'anxieté; de la molecule au comportement*, Rev. La Recherche, Paris, nr. 134, 780–784, 1982.
Passabecq, A., *Traitements natureles des affections respiratoires*, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1982.

Passabecq, A., *Traitements naturalles des troubles digestif*, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1984.
Passabecq, A., *Traitements naturelles des troubles circulatoires*, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1982.
Percek, A., *Medicamentul, acest necunoscut*, Editura Ceres, Bucureşti, 1985.
Picard, H., *Utilisations thérapeutique des oligoelements*, Editions Maloine, Paris, 1976.
Plaisance, G., *Fôret et santé*, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1985.
Ponte, L., *Biomagnetisme: une force étrange agit en nous*, Selection du Reader's Digest, nr. 439, 149–152, 1983.
Popescu Gh., *Pădurea şi omul*, Editura Albatros, Bucureşti, 1985.
Prevot, F., *L'eau, le plus doux des remèdes*, Rev. Médecines douces, Paris, nr. 42–43, 45–47, 1984.
Popa, George, *Vademecum de urgenţe medicale*, Editura Medicală, Bucureşti, 1976.

Rager, G. R., *Problèmes d'ionisations et d'aéroionisations*, Editions Maloine, Paris, 1975.
Rechenberger, H. Gr., *L'utilisations de la psihotérapie chez patiens souffrant de douleurs chroniques*, Rev. Patient Care, Bruxelles, septembrie, 1982.
Regnault, M. A., *Quand le moral baisse, les virus attaquent*, Rev. Science et Avenir, Paris, nr. 467, 22–29, 1986.
Regnault, M. A., *Les sorciers ont un sixième sens*, Rev. Ça m'interesse, Paris, nr. 51, 28–33, 1985.
Renaude, J. B., *Thalassothérapie*, Presses Universitaires de France, Paris, 1984.
Richard, A. M., *Chiropractie*, Rev. Special Santé, Paris, nr. 9, 25–26, 1984.
Râmniceanu, R., *Aspecte şi probleme ale medicinei contemporane*, Editura Medicală, Bucureşti, 1983.
Rocard, Y., *Un sixième sens? La perception du champ magnétique*, Rev. La Rercherche, Paris, nr. 151, 114–116, 1984.
Rocher, Y., *100 plantes 1000* usages, Editions Marabour, Verviers, 1976.
Rossion, P., *Ces oeufs qui guérissent l'allergie*, Rev. Science et Vie, Paris, nr. 743, 26–29, 1979.
Rueff, Cl. B., *Les étonnantes téchniques chinois*, Editions Retz, CEPL, Paris, 1977.

Sao Vu-Dinh, *Homeopathie et sport*, Rev. Médecines douces, Paris, nr. 37, 65–66, 1983.
Saury, A., *Manuel diétetique des fruits et légumes*, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1979.

Sauvy, A., *Laissez-nous rire*, Rev. L'Express, Paris, iulie, 1984.
Schultz, J. M., *Manuel pratique du training autogen*, Presses Universitaire de France, Paris, 1979.
Sellati, A., *Pire que la faim: la soif*, Rev. Ça m'interesse, Paris, nr. 42, 30–31, 1984.
Seroussi, S., *Les médicaments de la mer*, Rev. Science et Vie, Paris, nr. 719, 27–30, 1977.
Sille, J., *Les aromates pour vous guérir*, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1977.
Simionescu, I., *Flora României*, Editura Albatros, București, 1973.
Smedt, E., *Téchniques du bien-être*, Editions Robert Laffont, Paris, 1975.
Sokolski, C., *L'homéopathie sous l'oeil de la science*, Rev. l'Impatient, Paris, nr. 82, 8–9, 1984.

Teirich, L., *Le massage du tissu conjunctiv dans les zones réflexes*, Editions A. Apell, Strasbourg, 1972.
Teleki, N. ș.a., *Cura balneoclimatică în România*, Editura Sport-Turism, București, 1984.
Thomas, L., *Le nature est un orchestre*, Rev. Selection du Reader's Digest, nr. 446, 141–146, 1984.
Tocquet, R., *Cycles et Rythmes*, Editions Planete, Paris, 1969.
Tocquet, R., *Manuel de thérapeutique naturalle*, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1979.
Travert, E., *L'eau et l'homme*, Editions Maloine, Paris, 1973.
Trémoliers, J., *Diététique et art de vivre*, Editions Marabout-Seghers, Verviers, 1975.
Tromp, S. W., *Aspects médicaux de la biométéorologie humaine*, Rev. Spectrum International Bruxelles, vol. 4, nr. 23, 71–74, 1980.
Truffier, J. C., *Approche thérapeutique de la maladie allergiques*, Rev. La Clinique, Asnières, nr. 22, 2–4, 1978.
Tywoniak, Y., *La chiropractie*, Rev. Médecines douces, Paris, nr. 36, 21–37, 1983.

Valnet, J., *Phitothérapie*, Editions Maloine, Paris, 1980.
Valnet, J., *Docteur Nature, Libraire Fayard*, Paris, 1980.
Valnet, J., *Aromothérapie*, Editions Maloine, Paris, 1984.
Vannier, P., *L'homéopathie*, Presses Universitaires de France, Vendome, 1977.
Varnet, R. C., *La méthode Coué est de retour*, Rev. Santé Magazine, Paris, nr. 90, 1985.
Werber, B., *Le régime de longue vie*, Rev. Le Nouvel Observateur, Paris, 12 februarie, 71–72, 1985.

Almanahul Pădurii, 1985.
Almanahul Stuparului, 1985.
Apiterapia de azi, Editura Apimondia, București, 1976.
Dicționarul sănătății, Editura Albatros (coordonator A. Pora), București, 1978.
Dictionnaire des médecines naturelles, Editions Marabout, Verviers, 1974.
Grande encyclopedie Atlas de la Médecine, Editions Atlas, Paris, 1982.
Médecine manuelle chinoise (Cours), Chaire clinique médicale C.H.U. de la Timone-Marseille, Editions Maissoneuve, Sainte Ruffine, 1978.
Les médecines pararelles, Rev. Science et Vie, Paris, nr. 150 (hors serie trimestriel), 1985.
Précis d'acupuncture chinoise, Académie de médecine traditionelle chinoise, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1977.
Promesses de la Médecine, Science et Vie, Paris, nr. 136 (hors serie trimestriel), 1981.
Propolisul, Editura Apimondia, București, 1981.
Produsele stupului: hrană, sănătate, frumusețe, Editura Apimondia, București, 1983.
Secrets et vertus des plantes médicinale, Deuxième éditions, Quatrième tirage, Selection du Reader's Digest, Bruxelles, Montreal, Zurich, 1985.
Rev. Science et Vie, Paris, nr. 910/1993, nr. 921/1994, nr. 929/1995.
Rev. L'Impatient, Paris, nr. 185/1993, nr. 194, 196, 198/1994, nr. 205/1995.
Rev. Santé special – colecție 1984–1985, Paris

Cuprins

Coli de tipar: 35
Bun de tipar: 25.07.2005
Tiparul executat sub comanda nr. 51 406

Compania Naţională a Imprimeriilor
„CORESI" S.A. Bucureşti
ROMÂNIA



Sistemul calităţii certificat SR EN ISO 9001:2001

- *Acupunctura*
- *Apiterapia*
- *Art-terapia*
- *Celuloterapia*
- *Chiroterapia*
- *Climatoterapia*
- *Crenoterapia*
- *Cromoterapia*
- *Dietoterapia*
- *Fitoterapia*
- *Hidroterapia*
- *Homeopatia*
- *Iridologia*
- *Kinetoterapia*
- *Magnetoterapia*
- *Masoterapia*
- *Mineraloterapia*
- *Psihoterapia*
- *Reflexoterapia*
- *Sacroterapia*
- *Silvoterapia*
- *Talasoterapia*
- *Yogaterapia*
- *Practici uitate*



ISBN 973-570-289-4